SUMARIO

Quem mantra seus males espanta
Śāntimantraḥ | **06**
Annabella Magalhães

Prática em casa
Sequencia para flexibilidade da coluna | **10**
Ricardo Prates

Kant e o Dharma | 12
Pedro Kupfer

Astrologia Ayurvédica | 24
David Frawley

38 | Agni Āyuveda
David Frawley

46 | *Ṛtucarya* - Alimentação Ayurvédica na Primavera
Daiane Bortolon

Yoga na Prática
53 | Entrevista com Dr Ruguê

Simbolismo védico
68 | *A História de Sūrya, Sañjñā e Chāyā*
Patrick van Lammeren

Expediente

Conselho Editorial
Anderson Allegro (São Paulo)
David Frawley (EUA)
Georg Feuerstein (EUA)
Gloria Arieira (Rio de Janeiro)
Gustavo Ponce (Chile)
Joseph Le Page (Garopaba)
Lilian Le Page (Garopaba)
José Hermógenes (Rio de Janeiro)
José Ruguê Ribeiro Jr. (Uberlândia)
Miguel Homem (Portugal)
Pedro Kupfer (Mariscal)
Rodrigo Gomes Ferreira (Florianópolis)
Subhash Kak (EUA)

Editor
Tales Nunes
tales@cadernosdeyoga.com.br

Projeto Gráfico e Diagramação
Chris Gabler
chris@cadernosdeyoga.com.br

Anuncios
Mariana Calderia
mariana@cadernosdeyoga.com.br

Assinaturas e Revenda
contato@cadernosdeyoga.com.br

Impressão
Coan - Tubarão
Com o papel reciclado da Suzano (Reciclato) 90g (miolo) e 240g (capa, com termolaminação), usando tintas sem chumbo, tipografia Sanskrit Palatino tamanho 10.

Ilustração da capa
Taíme Gouveia
http://poliketa.blogspot.com/

cadernos de *yoga*

Cadernos de Yoga é uma publicação trimestral e técnica e aborda exclusivamente temas relacionados ao Yoga.

Os artigos são de responsabilidade de quem os assina e não refletem necessariamente a opinião do periódico.

Citações de trechos desta publicação podem ser usadas, desde que mencionada a fonte e que tenham a autorização dos autores.

Anuncie seu produto ou serviço à comunidade *yogi*! Entre em contato para receber mais informações sobre os anúncios.

Participe da relação de escolas da lista **Onde Praticar**

Leve o estudo do Yoga aos seus alunos. Preços especiais para **revendedores** e compras em atacado.

cadernos de yoga
Caixa Postal 10.008 - 88062-970
Florianópolis - SC - Brasil
Fone: +55 (48) 3209 8978
contato@cadernosdeyoga.com.br
www.cadernosdeyoga.com.br
Skype: cadernosdeyoga

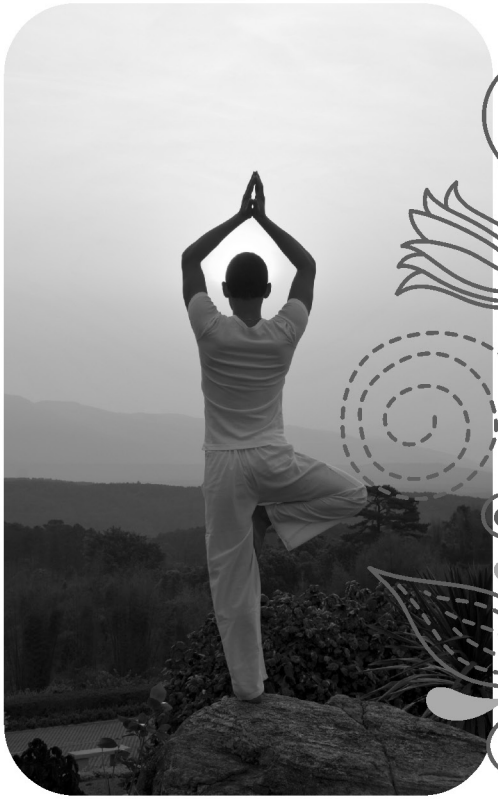
Distribuição:
Internacional e dirigida às escolas e professores de Yoga. Na internet na nossa lojavirtual
www.lojavirtual.cadernosdeyoga.com.br

cadernos de yoga
ISSN 1806-2008

ABPY

Associação Brasileira de Profissionais de Yoga

Fundada desde 1973



www.abpy.org.br

abpy.rlk@terra.com.br

tel 21 2234-4485| R. Domício da Gama, 40 - Tijuca – RJ.

Editorial

Começo este editorial, primeiro, pedindo desculpas pelo atraso desta edição. Algumas coisas que pedimos na vida acontecem, de fato. Pedi uma viagem para Índia com muito aprendizado. Posteriormente descobri que o pedido foi redundante, toda viagem para a Índia traz um grande aprendizado, seja através da alegria, ou do inesperado. Assim foi este mês de setembro, cheio de aprendizados e de momentos inesperados na Índia. Por isso esta edição demorou um pouquinho mais para chegar até você.

Gostaria de compartilhar aqui, brevemente, algumas reflexões sobre o país onde nasceu o Yoga. A Índia é um reflexo do nosso mundo atual, cheio de paradoxos e, muitas vezes, difícil de entender. A Vida nos mostra, em diversos momentos, assim como a Índia o faz a todo momento, que ela não está sob o nosso controle. Quando isso acontece, geralmente dizemos que tomamos uma rasteira da vida. E o que cai nessa rasteira são as nossas expectativas e planos, que são sobrepostos pelos vieses da vida, ou no caso de uma viagem para o berço do Yoga, os vieses da Índia. Esses vieses, que pensamos ser sem sentido ou caótico, são os planos de *Īśvara*, do todo, agindo sobre nós, seja na Índia ou na nossa vida. O fato é que na Índia, muito mais do que qualquer outro lugar que já conheci, a começar pelo trânsito, temos a nítida sensação de que estamos à mercê de algo maior do que nós. Lá inquestionavelmente é um palco muito adequado para compreendermos *Īśvara* e aprendermos a abrir mão de querer controlar todas as situações.

O quanto temos de gerência sobre as nossas vidas, de fato? Podemos nos questionar. Difícil dizer, impossível medir, mais fácil é compreender que muito, mas muito mais do que pensamos foge ao nosso comando. Isso a Índia nos ensina como ninguém. Ela desperta medos, ansiedades, emoções profundas, e quando começamos a querer fugir de lá, ela nos coloca no colo e nos mostra como somos crianças mimadas e o quanto temos a aprender. Isso ela sabe fazer, como uma grande mãe. E o país onde nasceu o Yoga não se limita a nos ensinar nos colocando em seu colo, ensina-nos também à distância, através de todo o conhecimento que lá fecundou e que hoje está espalhado pelo mundo: Yoga, Vedānta, Āyurveda, Astrologia.

Espero que este Caderno, em especial focado em artigos sobre Āyurveda, mais um dos grandes legados que a Índia nos oferece, seja de grande valia no seu caminho de autoconhecimento. Espero também que você contemple as mudanças da primavera e a chegada do verão.

Tudo de bom!

Tales Nunes

6

Śāntimantraḥ

Mantra de Paz

da Taittirīya Upaniṣad

Os *Śāntimantrāḥ* (mantras de paz) ou *Śāntipāṭhāḥ* (invocações de Paz) começam sempre com *Om* e terminam com *Śāntiḥ Śāntiḥ Śāntiḥ* (Paz, paz, paz).

Om é o Todo, o Criador, *Īśvara*, a base de tudo. *Svāmi Dayānanda* explica: "*Om* vem da raiz verbal sânscrita *av*, que significa "proteger" e refere-se ao Senhor que protege e sustenta tudo. Em outras palavras é o nome do Senhor em seus vários aspectos". Cantado no inicio de preces ou estudos védicos, indica auspiciosidade, pois estão sendo invocadas as bênçãos do Senhor.

Śāntiḥ significa paz, recitado três vezes, refere-se à eliminação dos três obstáculos que podem nos afligir no nosso esforço na busca do autoconhecimento. Eles são de três tipos: *ādhidaivika*, obstáculos que fogem ao nosso controle, como, por exemplo, fenômenos atmosféricos como tempestades, ventanias, enchentes etc; *ādhibhautika*, obstáculos produzidos pelo meio ambiente, como problemas familiares, problemas na casa,vizinhos etc; *ādhyātmika*, obstáculos produzidos em mim mesmo como mal estares, sonolência, preguiça etc.

Este mantra, aqui apresentado, é um dos dez *Śāntimantrāḥ* tradicionalmente destacados. Ele está no *Kṛṣṇa Yajur Veda* e inicia a *Taittirīya Upaniṣad*.

A expressão *śanno v*árias vezes repetida no mantra, direcionadas às varias deidades, significa auspiciosidades, bênçãos *(śam)*, para nós (*naḥ*), para que possamos compreender a Verdade sobre nós mesmos.

Algumas deidades védicas são destacadas nesse *Śāntimantrāḥ*. *Mitra*, o Sol, o amigo de todos, ligado a função de exalar, é aquele que preside o dia. *Varuṇa*, o deus das águas e também chefe dos antepassados, ligado à função de inalar, é aquele que preside a noite. *Aryamā*, também um dos nomes do Sol ou também o olho, representa a capacidade de visão, que traz clareza

de mente, conhecimento. *Indra*, que governa e controla a força do corpo. *Bṛhaspatiḥ*, o preceptor dos *devas*, representa a capacidade de raciocinar, falar. *Viṣṇu*, o preservador da Criação que é *urukramaḥ*, aquele que tem passos largos, como *avatāra* Vāmana (que com três passos cobriu toda a Criação) e, portanto, abrange todo o universo. *Vāyu*, que está em todo lugar, *Vāyu* na forma da força vital (*prāṇa*) é diretamente percebido e mais próximo do Eu, Testemunha. E do ponto de vista do corpo é aquele que nutre, percebido diretamente como *Brahman*.

No final desta prece ele pede proteção ao professor, aquele que é dotado da capacidade de ensinar, e ao discípulo. E repete a reverência ao professor novamente, para enfatizar o Conhecimento. O professor tem o Conhecimento, o aluno quer o Conhecimento.

शान्तिमन्त्रः

Śāntimantraḥ

ओम् शन्नो मित्रः शं वरुणः। शन्नो भवत्वर्यमा।
शन्न इन्द्रो बृहस्पतिः। शन्नो विष्णुरुरुक्रमः।
नमो ब्रह्मणे। नमस्ते वायो। त्वमेव प्रत्यक्षं ब्रह्मासि।
त्वमेव प्रत्यक्षं ब्रह्म वदिष्यामि।
ऋतं वदिष्यामि। सत्यं वदिष्यामि। तन्मामवतु। तद्वक्तारमवतु।
अवतु माम्। अवतु वक्तारम्॥
ओम् शान्तिः शान्तिःशान्तिः॥

Om Śanno Mitraḥ śam varuṇa. Śanno Bhavatvaryamā.

Śanna Indro Bṛhapatiḥ. Śanno Viṣṇururukramaḥ

Namo Brahmaṇe. Namaste Vāyo, Tvameva pratyakṣam Brahmāsi.

Tvameva pratyakṣam Brahma vadiṣyāmi.

Ṛtam vadiṣyāmi. Satyam vadiṣyāmi. Tanmāmavatu. Tadvaktāramavatu.

Avatu mām. Avatu vakatāram.

Om Śāntiḥ Śāntiḥ Śāntiḥ

Que Mitra (o Sol - deidade que preside o dia) seja fonte de auspiciosidade para nós! Que Varuṇa (deidade que preside a noite) seja fonte de auspiciosidade para nós! Que Aryamā (o Sol ou também o olho, a capacidade de visão) seja fonte de auspiciosidade para nós!

Que Indra (aquele que governa e controla a força do corpo) e Bṛhaspatiḥ (a capacidade de raciocinar, falar) sejam fontes de auspiciosidade para nós! Que Viṣṇu, que tem passos largos seja fonte auspiciosidade para nós!

Saudações a *Brahman* (Hiraṇyagarbha, como corpo sutil da Criação)!

Saudações a Você Vāyu (o Vento)! Você que certamente é *Brahman* diretamente percebido! Eu direi que Você é *Brahman* percebido diretamente!

Eu aclamarei Você como a retidão! Eu aclamarei Você como a Verdade!

Que Ele (*Brahman*) me proteja! Que Ele proteja a quem ensina! Que Ele me proteja! Que Ele proteja a quem ensina!

Om Paz, Paz, Paz!

Annabella Magalhães é professora de sânscrito
e mora no Rio de Janeiro
annasundari@terra.com.br | www.linguagemsanscrita.pro.br

Prática em casa

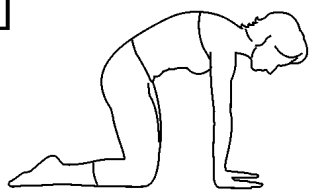
Sequência para flexibilidade da coluna

por Ricardo Prates

Esta sequência não substitui seu professor e existe para ser utilizada de forma concomitante à prática em sua escola de Yoga. Aqui você tem somente instruções superficiais que te ajudarão a lembrar do que você aprendeu em aula. Não pratique se estiver sentindo dores. Converse sempre com seu professor, ele é mais importante do que essa sequência.

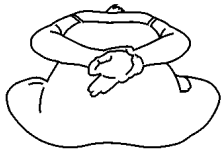
Comece sentado em um postura confortável com a coluna ereta. Siga a rotina de mantras e técnicas de respiração que você já conhece das práticas de Yoga. Procure se manter por algum tempo em silêncio com a atenção ao rítmo e principalmente a maciez da respiração durante toda a sequência.

1



Observe a ilustração. Ao inspirar levar o olhar para frente e o coccix para o teto ao mesmo tempo em que arredonda a coluna para baixo, na exalação o movimento é ao contrário, o olhar dirige-se para o chão ou para o umbigo e o coccix para o chão. Repetir por cerca de 7 a 12 respirações.

2

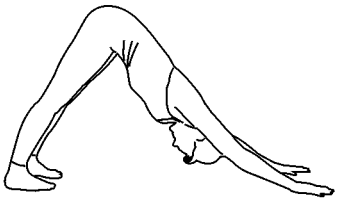


Sentar com as pernas cruzadas, mão direita segura punho esquerdo nas costas. Na inspiração, coluna ereta e na exalação, flexionar a coluna a frente de forma que a maior parte do movimento aconteça no quadril. Repetir por três flexões à frente e mais três levando o coração em cada um dos joelhos. Trocar a posição das pernas e repetir o ciclo novamente.

3

Perna esquerda flexionada, coxa e tornozelo tocando o chão. Perna direita flexionada, planta do pé no chão. Lado de fora do pé direito escostado no joelho esquerdo. Exalando torcer a coluna para a direita de forma que o braço esquerdo envolve a perna direita, a mão direita toca o chão atrás das costas. Você também pode tentar segurar o pé direito com a mão esquerda como na ilus tração. Permanecer por 5 a 10 respirações e repetir para o outro lado.

4



Partindo da postura de joelhos e mãos no chão, apoiar os dedos dos pés no chão e elevar os joelhos dirigindo o coccix para o teto e os calcanhares para o chão. Os joelhos podem ficar levemente flexionados. Palmas das mãos firmes no chão. Permanecer por 3 a 10 respirações. Mantenha a coluna alongada e não force a cabeça para baixo. Apesar do esforço nos braços, mantenha os ombros afastados das orelhas.

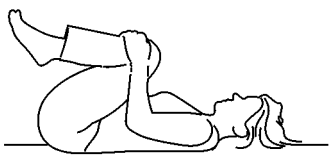
5

Sentar sobre os calcanhares de forma que os pés fiquem próximos e os joelhos afastados, com a testa ou cotovelos tocando o chão, os braços podem ficar estendidos à frente. Você ainda pode colocar uma almofada embaixo da canela bem próximo ao tornozelo, outra entre as coxas e a panturrilha e debruçar-se sobre uma pilha de cobertores de uns 20 a 40 cm.

6

Permanecer na postura como na ilustração relaxando as costas sem porém deixar os ombros se elevarem ou o pescoço se afundar entre os ombros. Manter por 3 a 10 respirações profundas.

6



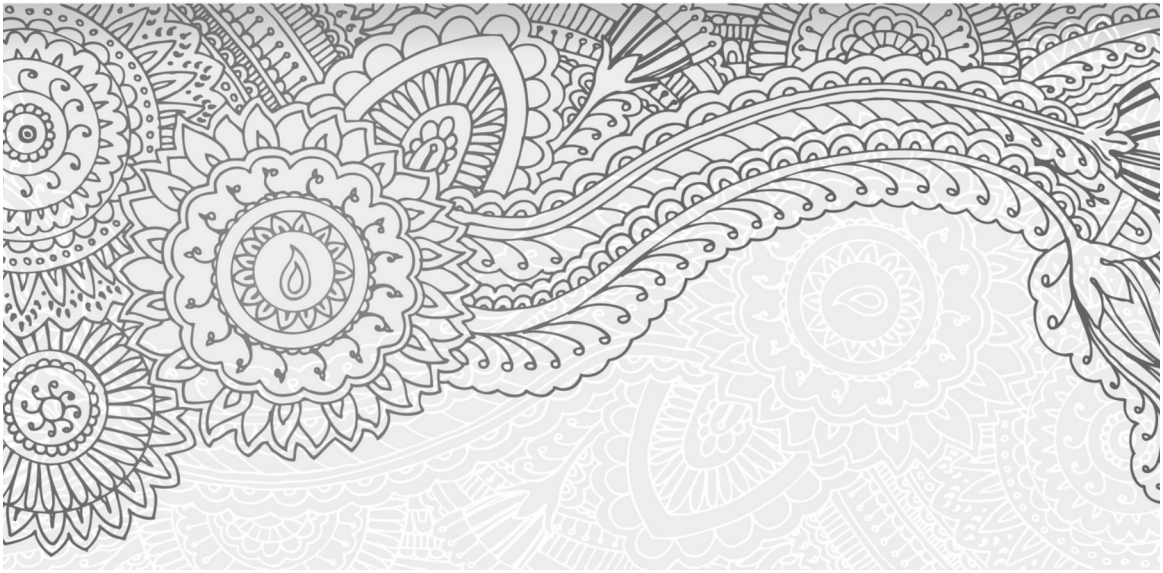
Deite de costas, segure nos joelhos e expirando aproximar as coxas do abdomem, inspirando afastá-los estendendo os braços sem porém soltar os joelhos. Repetir por 5 a 15 respirações.

Finalizar deitando em uma postura confortável mantendo por no mínimo 10 respirações seguindo as técnicas de relaxamento que você aprendeu em suas aulas. Você ainda pode deitar-se com o quadril rente a uma parede com as pernas estendidas em direção ao teto e permanecer por 10 a 20 respirações. Nessa posição pode-se ainda colocar uma almofada ou cobertor dobrado sob o quadril e outro bem baixo, sob a cabeça de forma a aumentar o relaxamento.

Ricardo Prates é ilustrador e professor de Yoga. Mais sobre seu trabalho pode ser visto em www.namarupa.wordpress.com

por Pedro Kupfer

Kant e o Dharma



Pai e filho, Ocidente e Oriente

Quando eu era menino, queria que meu pai fosse bombeiro ou que tivesse uma profissão semelhante, na qual ajudasse as pessoas que sofriam, ou as salvasse da morte. Dentre outros desejos, também queria me chamar *Spiderman* e ter nascido na Suíça, para comer chocolate o dia inteiro.

Quando meu pai tentava me explicar que era professor de filosofia, eu não entendia muito bem o propósito da sua ocupação. Muito tempo depois vim compreender que ele ajudava as pessoas de outra forma e que, mesmo que não salvasse vidas num incêndio, estava dando a essas vidas uma coisa muito importante: significado.

Desde cedo, o professor Juan Kupfer sempre foi um exemplo para mim e às vezes me pergunto até onde a minha opção de me dedicar ao Yoga e ao autoconhecimento foi determinada por influência dele e de seu exemplo de vida, já que ele é o tipo de pessoa que fala o que faz e faz o que fala, demonstrando muita coerência entre pensamento, palavra e ação.

Desde pequeno, mas sem muito interesse, convivi com sua imensa biblioteca de clássicos da filosofia ocidental, que crescia lentamente à medida que o tempo passava. Quando eu era criança e aprendi a ler, passava horas tentando decifrar os complicados nomes dos filósofos e seus sistemas de pensamento, nas lombadas desses livros, muitos dos quais estavam em alemão. Palavras como metafísica, epistemologia e semiótica faziam parte do meu universo infantil, embora não compreendesse o que elas significavam.

O tempo passou e, depois das tormentas naturais da minha adolescência, nos reencontramos, "filosoficamente" falando, a partir dos lugares onde nos estabelecemos respectivamente: ele, desde a filosofia ocidental e seus muitos autores, que conhece em profundidade; eu, desde o Yoga e a visão védica. Apesar da distância física que hoje em dia nos separa, mantemos uma relação na qual

ambos crescemos, através de um diálogo sobre as questões que encontramos em comum dentro dos nossos respectivos campos de estudo.

Pontos de encontro

Cabe lembrar que neste ponto que o meu pai não é um teórico que separe a reflexão filosófica da sua aplicação prática. É um privilégio, reconheço, ter um pai assim, pois além de ser um interessantíssimo e preparado interlocutor, os nossos encontros pessoais e a nossa comunicação, seja por telefone ou email, são pontuados pelas agradáveis descobertas do chão comum que encontramos entre as visões do Ocidente e da Índia em termos do que significa uma vida pontuada por valores universais.

Há paralelismos insuspeitados e surpreendentes entre a visão do *dharma* e a de alguns filósofos ocidentais, como é o caso de Immanuel Kant, segundo ele me ensinou numa recente conversa que mantivemos, um pouco por telefone e um pouco por email.

Immanuel Kant foi um dos filósofos mais importantes da Alemanha no século XVIII e, não à toa, é um dos favoritos do professor Kupfer, já que ele é uma força inspiradora para uma vida significativa e plena, bem como um gigante ético dentre o panorama dos filósofos do Ocidente.

Para compreender quem é Kant, é preciso conhecer suas intenções como filósofo. O que almejou com seu trabalho? Segundo Raymond Vancourt, autor de um ensaio sobre este autor, "Ele pretendeu salvar a metafísica tradicional, isto é, uma disciplina que tenta estabelecer por meio da razão a existência de Deus, a liberdade e a imortalidade da alma, e responder assim às perguntas fundamentais para o homem: que posso eu saber? Que devo fazer? O que se pode esperar?". (*Kant*, p. 17)

O esforço de Kant foi no sentido de tentar elevar a metafísica à estatura da ciência exata, para que esta disciplina pudesse ficar a par das matemáticas e da física em termos de eficiência na resposta às questões acima postuladas, bem como na aplicação prática dessas respostas.

Esse esforço por livrar o pensamento filosófico de crenças ou dogmas nos lembra da similar tarefa empreendida pelos *yogis* da Índia antiga, que mantiveram o rigor no método de expor o conhecimento sobre o Ser, para o que apelaram à mais rigorosa análise reflexiva, *vicāra*, desnudada de qualquer inconsistência lógica, crença subjetiva ou axioma religioso.

Todo *yogi* está familiarizado, nesse sentido, com o estilo lacônico e preciso dos aforismos de Patañjali ou as exposições impecavelmente lógicas de Śaṅkarācārya, que são exemplos desse estilo meridianamente claro de se expor o conhecimento, tão similar ao de Kant. Porém, como veremos a seguir, a similaridade não se reduz apenas à questão do estilo que estes autores usaram.

Quem precisa do *dharma*?

Qual é o valor do *dharma*? Qual seu efeito? Por que deveríamos agir dentro desses valores? Kant descobre, através da obra de Rousseau, que existe algo fundamental, motor da boa vontade, que ele chama "o respeito do dever". Como sabemos, uma das formas de definirmos *dharma* é justamente através da palavra "dever".

Nessa esteira, o filósofo propõe usar a metafísica no interesse da vida moral, da liberdade e da razão prática. Kant propõe uma vida na qual o dever em relação ao outro ocupa um lugar central, exatamente como ensina o *Sanātana Dharma*, já que o respeito pelos deveres é o que enriquece e dignifica a vida humana.

A vida dentro dos valores universais, ensina Rousseau, o inspirador de Kant, não precisa se fundamentar numa metafísica complicada, nem depende de nenhuma outra ciência ou arte (que, por outra parte, não tem a capacidade de nos tornar mais felizes ou plenos), como explica Victor Delbos, em sua obra *La Philosophie Pratique de Kant*: "Afastando a vã sutileza dos argumentos filosóficos, pretendendo consultar apenas a luz interior (ligada à consciência moral), Rousseau atestava a possibilidade de construir, com base em fundamentos indestrutíveis, a metafísica nova, a metafísica da liberdade e da razão prática.". (p. 128)

Essas convicções serão cruciais no pensamento kantiano, e servem como alicerce para todo o sistema proposto por ele. Resumindo, esse sistema propõe a força da intenção como motor das ações do homem. Kant confia no juízo prático do ser humano, da mesma maneira que Sócrates o fez dois mil anos antes.

Mas, diferentemente do sofista, que tenta encontrar nas definições do homem do povo o que significa a justiça ou a ética, por exemplo, ele procura isolar a essência da moral, do *dharma*, libertando-o de toda mistura empírica, para poder aplicá-lo universalmente a todas as situações, tempos e lugares. Dessa maneira, sua moral serve como guia para todas as ações humanas, independentemente da situação que cada um de nós estiver vivendo. Isso implica ter meridianamente claras as próprias intenções na hora de agir.

Na mesma esteira, na visão do *Sanātana Dharma*, quando sei o que devo fazer, quando conheço meu papel no mundo e na sociedade, fico tranquilo. Quando consigo discernir o certo do errado, e deliberadamente escolher o certo, muito me fortaleço. Quando minhas ações estão alinhadas com o bem comum, fico em paz, pois encontro o meu lugar na ordem das coisas. Cabe lembrar que, além do sentido de dever moral, a palavra *dharma* significa, ainda, dentre outras coisas, ordem, ética, filosofia e harmonia.

Imperativos hipotéticos e imperativos categóricos

Em sua obra, Kant constata que, movendo os indivíduos em direção à ação, há dois tipos de forças motivadoras: os imperativos hipotéticos e os categóricos. Um exemplo de imperativo hipotético é o seguinte: se eu quiser aprender a surfar devo, a priori, saber nadar, e começar numa praia com ondas de características adequadas, carregando uma prancha que sirva ao propósito de aprender.

Por outro lado, o imperativo categórico não está sujeito às condições como as do exemplo acima. Assim, não se trata de fazer afirmações como "se eu quiser ser bom, devo fazer as ações de tal e qual maneira", mas de "eu devo fazer isto ou aquilo", de modo absoluto, não condicionado.

Desde a perspectiva do *dharma*, isso é interpretado da seguinte maneira: há coisas que fazemos, que são frutos das nossas próprias ações, sejam estas espontâneas ou deliberadas. As ações espontâneas são aquelas em que nossas decisões estão naturalmente alinhadas com o bem comum, que não ferem o direito nem se opõem às necessidades de outrem.

Ainda há ações que precisam ser deliberadas, pois elas não coincidem com as ações naturais que faríamos. Essas não estão sujeitas à "negociação", nem são passíveis de omissão. Por momentos, nossa preferência coincide com o que é correto e aquilo que naturalmente rejeitamos coincide com o errado. Em situações como essas, não precisamos nem pensar: agimos de maneira espontânea e já estamos dentro do *dharma*. Mas a questão não pára por aí.

A força da intenção

A verdadeira força que determina a qualidade moral das minhas ações é a intenção com que as realizo, ensina Kant. Na

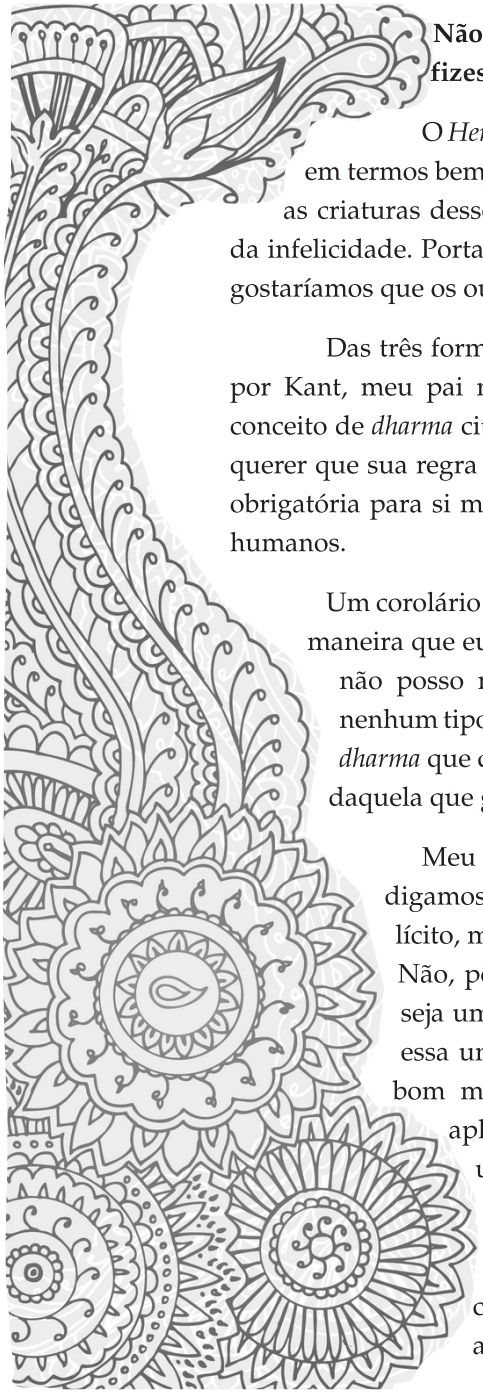
mesma esteira, o *Sanātana Dharma* afirma que o que determina o fruto não visível das ações é justamente a intenção com a qual as ações são feitas. Esse fruto invisível, chamado em sânscrito *adṛṣṭaphalam*, é aquele que irá se manifestar no futuro não imediato.

Não obstante, a condição humana perante as possibilidades da ação não é sempre clara. É justamente em situações não evidentes que precisamos de consciência, para agirmos de maneira deliberada. Na ação deliberada, diz o *dharma*, não há margem para especulação de nenhum tipo: ela deve ser feita e pronto. Ela coincide, portanto, com o imperativo categórico de Kant acima mencionado.

Porém, esse não é o caso, por exemplo, do comerciante que vende seus produtos pelo valor justo unicamente com o intuito de preservar a clientela, ou o da pessoa que ajuda os demais apenas para obter sua simpatia. Nesse caso, ensina Kant, sendo o motor da ação a própria conveniência, o valor da ação fica bem reduzido, permanecendo apenas dentro da "legalidade", mas sem estatura ética.

A lei humana apenas propõe que sejam respeitadas certas normas, independentemente das intenções que possamos ter em relação às nossas ações. O homem que age dominado pelos seus impulsos naturais (sejam eles "bons" ou "ruins"), ensina Kant, não se elevou ainda ao plano da moralidade.

A moral kantiana, assim como o *dharma*, exige mais do que apenas o respeito formal pela lei: eles solicitam uma mudança de perspectiva na qual a inclinação natural, pautada pelos instintos ou a própria conveniência pessoal, dêem lugar ao natural "respeito pelo dever". Noutras palavras, o dever pelo dever em si. O *dharma* pelo *dharma*.



Não faça aos demais o que não gostaria que fizessem consigo

O *Hemacāndrācārya Yogaśāstra* (I: 20) define o *dharma* em termos bem claros e familiares para um ocidental: "Todas as criaturas desse mundo gostam da felicidade e não gostam da infelicidade. Portanto, não devemos fazer aos outros o que não gostaríamos que os outros fizessem conosco".

Das três formulações do imperativo categórico postuladas por Kant, meu pai me ensinou aquela que é mais próxima do conceito de *dharma* citado acima: "Aja de tal forma que você possa querer que sua regra de ação se torne lei universal". Isto significa, obrigatória para si mesmo, bem como para todos os demais seres humanos.

Um corolário dessa formulação é que não devo agir de uma maneira que eu desaprovaria nos demais. Noutras palavras, não posso nem devo me atribuir direitos especiais de nenhum tipo. Isto aparece de maneira clara na definição de *dharma* que diz que eu não devo agir de maneira diferente daquela que gostaria de ser tratado.

Meu pai ilustrou isso com um exemplo concreto: digamos que eu seja um estudante de medicina. É lícito, moralmente falando, colar nas minhas provas? Não, pois não posso querer que "colar nas provas" seja uma regra universal de ação. Não posso querer essa universalização, pois, se vier a precisar de um bom médico, irei escolher um que se absteve de aplicar essa regra. Noutras palavras, irei escolher um médico que não tenha trapaceado, como eu fiz.

Kant e a visão do *Sanātana Dharma* têm em comum o fato de que ambos sustentam que as normas (que são claramente) morais, são

absolutas, não estando condicionadas ou sendo relativas a algum tempo, circunstância ou lugar determinado. Tampouco essas normas são ou deveriam ser consideradas meras convenções sociais, daquelas que facilitam o bom convívio, como é o exemplo das regras de trânsito.

Temos que lembrar que a violação dessas regras universais terá sérias consequências, como quando o já formado estudante de medicina trapaceiro, comete um erro médico por falta de conhecimento sobre a matéria que supostamente deveria dominar.

Īśvara em Kant e no *Sanātana Dharma*

Outra semelhança que meu pai percebeu entre a filosofia de Kant e a visão védica, para além das implicações práticas da vida moral, é que ambos admitem a existência de algo superior, objetivo, mas que não é uma "pessoa" divina, como propõem as religiões monoteístas, como as judaico-cristãs e o Islamismo.

Kant ensina que aquilo que se conhece dentro da tradição védica como *Īśvara* é o "Ser originário", o "Ser supremo", e que, "na medida em que tudo lhe está submetido como condicionado, é denominado o Ser dos seres (*ens entium*)". (*Critique de la Raison Pure*, p. 419)

No *Sanātana Dharma*, este Ser, manifestado na forma de todas as criaturas, é chamado *Īśvara*. Em poucas palavras, o Todo é a inteligência que mantém a coesão das coisas e os seres vivos, que é intrínseca à criação. A *Aitareya Upaniṣad* (IV: 5.2), contém um interessante diálogo que define *Īśvara* nos seguintes termos:

- "Quem é este?"

- "Aquele a quem reverenciamos como o Ser".

- "Qual é o Ser?"

- "Aquele por quem se vê, ou aquele por quem se ouve, ou por quem se cheira, ou por quem se articula a palavra, ou por quem se diferencia o doce do não doce; aquele que é coração e mente, aquele que é consciência, percepção, discernimento, inteligência, sabedoria, intuição, firmeza, pensamento, atentividade, impulso, memória, concepção, propósito, vida, desejo e impulso".

A respeito da ilimitação de *Īśvara*, a *Katha Upaniṣad* (II: 4.10) afirma: "O que está aqui, está em toda parte; o que não está aqui, não está em parte alguma. Aquele que acredita estar vendo outra coisa vá de morte em morte". Para além das diferenças no estilo, percebemos que o filósofo alemão intuiu corretamente a presença do Ser, que não tem, evidentemente, as características de uma pessoa, como propõem as religiões, mas que é uma presença ilimitada e indubitavelmente real, manifestada na forma da ordem universal e das leis naturais.

Conclusões

O paralelismo entre os valores universais ensinados por Kant na Europa do século XVIII e os que aprendemos no Yoga, que datam do terceiro milênio a.C., embora surpreendente, nos mostra que esses valores são de fato patrimônio da humanidade, e não de alguma cultura ou civilização determinadas. Eles aparecem, cedo ou tarde, em todas as culturas, em todos os tempos e lugares, pois fazem parte daquilo que somos, e surgem, justamente, para nos ensinar a viver uma vida plena, realizada e feliz.

Namaste!

Este autor dedica o presente texto ao professor Juan Kupfer, inspirador direto destas palavras e ideias, e ao diálogo franco entre

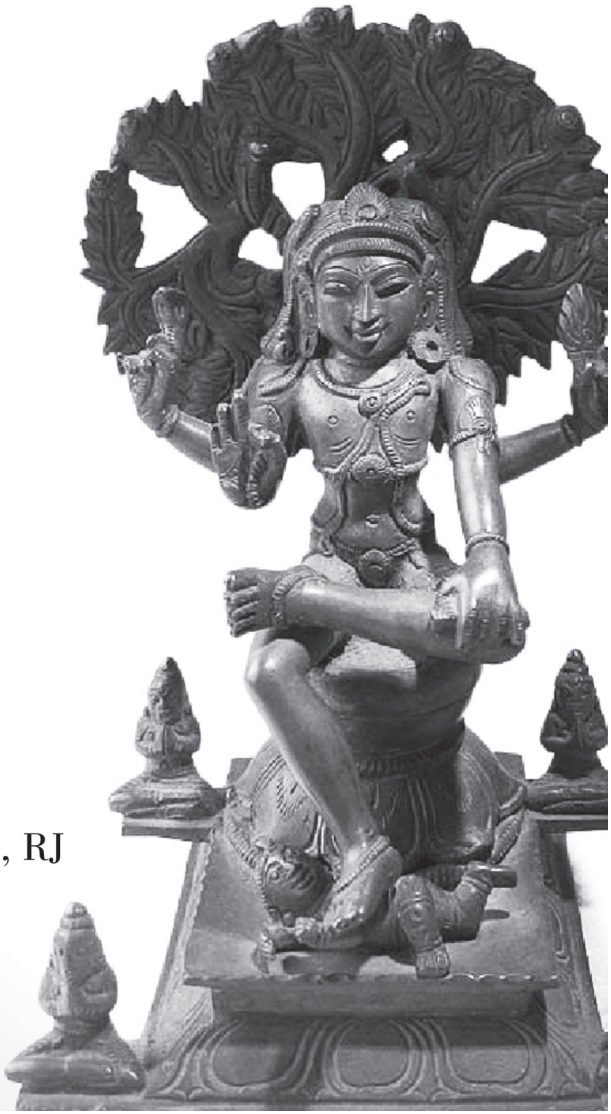
os diferentes pontos de vista e escolas de tradição, que permite manter acesa a chama do conhecimento e motivar o impulso pela auto-superação.

Pedro vive de *dharma*, vegetais e surf. É praticante e editor do site www.yoga.pro.br.

Revisão
Zulmira da Silva

VIDYA MANDIR

Centro de Estudos de Vedanta e Sânscrito



Rua Miguel Lemos, 44/902
Copacabana · Rio de Janeiro, RJ
Tel. 21 2287 2774
vidyamandir33@gmail.com
www.vidyamandir.org.br

Astrologia Ayurvédica

por David Frawley

Todas as grandes civilizações da antiguidade centralizaram suas culturas em profundos sistemas astrológicos, relacionando as condições e eventos no planeta Terra com as influências cósmicas advindas dos astros. Seja na Índia ou na China, Egito ou Babilônia, nas civilizações Maias ou Incas, iremos encontrar a Astrologia como base de suas culturas espirituais. A Astrologia, com sua forma sagrada de medição do tempo, compõe as bases de seus calendários, que visavam organizar a vida humana de acordo com as forças celestiais, que são muito mais acuradas que nossos desejos pessoais ou nossos próprios cálculos. Até mesmo as culturas antigas da Europa, como os gregos, romanos, celtas e alemães, possuíam sistemas detalhados de Astrologia, assim como o reconhecimento por parte das comunidades, do aspecto sagrado do Universo.

Similarmente, todos os sistemas tradicionais de medicina ocidental e oriental possuem suas correpondentes formas de Astrologia, que são essenciais tanto para suas teorias quanto para a prática. Notavelmente, a Medicina Tradicional Chinesa (MTC) possui o I Ching e a Astrologia Chinesa, enquanto que a Medicina Ayurvédica da Índia possui a Astrologia Védica. A Medicina Tradicional Européia, abrangendo a praticada na Grécia, inclui tradições astrológicas ocidentais, que, no geral, faziam parte das tradições pagãs.

Relacionar a cura com a Astrologia – ou a prática da medicina astrológica – é uma das mais profundas e mais duradouras investigações da nossa espécie. É tão antigo quanto as maiores culturas da antiguidade e seus rituais astrológicos que existiam para manter o ser humano em harmonia com o cosmos. Há muito nós olhamos as estrelas e o céu em busca de ajuda, graça e energia curativa, para compreender a existência humana em uma perspectiva mais profunda, na qual podemos tocar o eterno e o infinito. Hoje entramos em uma nova Era Planetária, na qual sistemas antigos, indígenas/aborígenes ou tradicionais de cura e espiritualidade são mais uma vez honrados. Dentro desse contexto, abordar a astrologia curativa é relevante, senão crucial,

para reivindicar a antiga herança e, talvez, a mais sábia de nossa espécie.

Astrologia Védica e Medicina Ayurvédica

A Astrologia Védica é o sistema tradicional indiano de leitura das estrelas, planetas e de todo o movimento do tempo. Era originalmente chamada de Vedāṅga Jyotiṣ, que significa o estudo da luz (*jyoti*), que é uma parte dos *Vedas* (*Vedāṇga*). Era também chamada de Jyotirveda, a "luz dos *Vedas*" ou "Ciência da Luz". O Āyurveda, que significa "a ciência da vida", é o sistema védico correspondente de cura natural, tanto para o corpo quanto para a mente. Ambos são ramos, ainda em vigor, da antiga ciência sagrada que surgiu em uma Era na qual a humanidade tinha uma enorme conexão intuitiva com o universo sagrado. Diferentemente de outras tradições ocidentais, a sua continuidade, apesar de balançada por forças hostis, permaneceu intacta. Esse sistema está passando por um renascimento nos dias de hoje, quando voltamos a aprender a olhar para dentro.

Essa Astrologia é uma ferramenta extraordinária de previsão e aconselhamento. Há muitas histórias maravilhosas de como astrólogos védicos puderam apontar eventos específicos na vida de uma pessoa com exatidão excepcional. No entanto, eles não são bons somente com previsões, mas também em levantar com profundo conhecimento o propósito de vida de uma pessoa, os karmas e o caminho espiritual. Eu mesmo tenho visitado diversos astrólogos védicos na Índia, que puderam relacionar os eventos da minha vida com meu desenvolvimento futuro e as implicações passadas e futuras, com uma extraordinária precisão e com notável sabedoria. Alguns são considerados videntes por essa razão, apesar de estarem apenas

Āyurveda é uma ferramenta precisa e abrangente para a cura física e saúde psicológica, promovendo uma melhora na saúde, energia e vitalidade

descrevendo o que o mapa védico de nascimento pode revelar a uma pessoa treinada e experiente no conhecimento astrológico.

Igualmente, o Āyurveda é uma ferramenta precisa e abrangente para a cura física e saúde psicológica, promovendo uma melhora na saúde, energia e vitalidade. Há muitos exemplos de médicos ayurvédicos que promoveram mudanças na vida de uma pessoa, simplesmente pelas modificações de uma dieta ou do estilo de vida; orientações quanto à utilização de ervas especiais e à prática de limpezas internas, que podem, literalmente, nos rejuvenescer e curar problemas de saúde duradouros e intratáveis de vários tipos. Por conta de tais ocorrências, alguns médicos ayurvédicos podem ser considerados curandeiros, apesar de estarem apenas utilizando-se de práticas que seguem as leis da natureza e movimentos das forças da vida, assim como aprenderam no Āyurveda.

Os dois sistemas védicos e sua magia unem-se à "Astrologia Védica de cura" ou "Astrologia Ayurvédica". Essa nos mostra como otimizar ambos os fatores, a nossa saúde e nosso destino, a nossa vitalidade e nosso *karma*, para que possamos realizar o mais alto potencial em vida, com nossas vidas terrenas seguindo o modelo das forças divinas, promovendo, assim, melhores resultados. Também nos mostra como podemos realizar a autocura, através dos astros, recolhendo a energia do cosmos às nossas vidas, para conseguirmos, mais uma vez, reconhecer a luz divina.

O Ser Cósmico de Luz

Vivemos em uma Era ecológica, na qual precisamos reconhecer que a Terra é um organismo único, um "ser planetário" composto de vida própria e inteligência. O planeta no qual vivemos não é apenas um composto, mas sim um campo orgânico, que possui sua consciência auto-regulamentadora à qual precisamos nos adaptar se desejamos que nossa espécie sobreviva.

De acordo com a Astrologia Védica, cada planeta tem seu próprio Ser e sua Consciência. É um Deus ou uma Deusa, uma entidade cósmica, merecedora de honra; não apenas um globo físico ou químico

De acordo com a Astrologia Védica, cada planeta tem seu próprio Ser e sua Consciência. É um Deus ou uma Deusa, uma entidade cósmica, merecedora de honra; não apenas um globo físico ou químico. Baseado nisso, a Astrologia Védica não é simplesmente uma ciência mecânica ou de previsão, mas sim uma arte de interação com as forças cósmicas mais elevadas e o uso dessas forças para o benefício do nosso mundo limitado.

A totalidade do universo compõe um grande organismo ou Ser Universal, que dá o ritmo a todos os mundos. Esse é o Pūruṣa ou o Ser Cósmico do pensamento Védico, que é dito ser feito de luz e habitar o Sol e as estrelas. Em somatória a todos os seres vivos, há seres cósmicos e forças comandando diferentes camadas da existência, desde a subatômica à supra galáctica, e todos esses seres são aspectos integrantes do Pūruṣa, o supremo Ser Universal. Os planetas de nosso sistema solar são os principais seres cósmicos ou forças que regem nossas vidas e expressões na Terra.

Uma das leis chave para entender a grande consciência universal é que tudo que acontece em um nível da existência será refletido em todos os outros níveis. Em diversas máximas importantes surgem isso, como: "assim é em cima é embaixo; e assim como é fora é dentro". O Ser Cósmico sustenta em si mesmo várias dimensões interdependentes ou planos de existência: material, biológico e espiritual.

A Vida e as Estrelas

Todas as vidas no planeta derivam das estrelas, primordialmente, pela luz do Sol. A vida biológica nasce da luz solar assimilada pelas plantas através do processo de fotossíntese, desenvolvendo o alimento que sustenta todas as criaturas. No entanto, as luzes dos planetas também são compostas do reflexo da luz solar. Poderíamos dizer que os planetas, como as plantas, são receptáculos de luz designados à transmissão da luz em diversas formas.

Os efeitos da luz solar e lunar sobre as vidas orgânicas são conhecidas pela sua relação com os ciclos de vida e hábitos de reprodução das plantas e animais. Pode parecer pouco improvável que a luz dos outros planetas possa afetar a vida na Terra, dada o quão fraca possa parecer à nossa visão, o que deve ser reconsiderado em decorrência da extensão dos campos eletromagnéticos e ao fato de que o sistema solar é um único organismo. Ademais, devemos considerar que a luz das estrelas e seus campos eletromagnéticos também influenciam a vida em nosso sistema solar. A rede da vida é uma rede de luz interconectada às estrelas e aos planetas.

Todas as entidades do universo estão envolvidas na criação da luz de uma forma ou de outra, seja a luz produzida pelas estrelas ou desenvolvida internamente pelas criaturas vivas por seus metabolismos. Todos nós somos plantas, planetas ou mecanismos de produção de luz.

A vida não é a única que vem de uma transformação de luz, a mente também é luz, pois tem como função a iluminação e a percepção através do brilho interior. Esta luz é essencialmente Una e universal. Não é simplesmente uma força física, mas um poder da consciência, que é a maior e mais sutil de todas as luzes. A conexão entre o físico, biológico e espiritual, que é a base da Astrologia Védica, não é um esforço excessivo da imaginação, mas sim, uma progressão natural que é análogo ao desdobramento do Universo. Isso explica como a mente de Deus funciona, formando os mundos em seus vários níveis e texturas de luz, animado e inanimado.

A Ciência Védica

A Astrologia Védica ou Jyotiṣ é o primeiro dos seis *Vedāṅgas* ou "partes dos *Vedas*". É referido como sendo o "cerne dos *Vedas*",

através do qual todo o conhecimento védico pode ser devidamente aplicado. O Āyurveda é o primeiro dos quatro *Upavedas* ou "*Vedas* secundários", através do qual a verdadeira vida védica pode ser propriamente vivida. O Āyurveda e a Astrologia Védica estão interligados não somente entre si, mas com todas as outras ciências védicas, inclusive com as grandes tradições de sabedoria do Yoga e do Vedānta e seus profundos caminhos de autorrealização e realização Divina.

Os *Vedas* em si, são textos antigos em forma de mantras que contém um conhecimento profundo e misterioso, advindo de revelações meditativas dos grandes sábios e *ṛṣis* dos Himalayas, há mais de cinco mil anos. O *Ṛg Veda*, a parte essencial dos quatro *Vedas*, talvez seja o livro mais antigo do mundo, se remontarmos ao princípio da história. Seu conteúdo é composto pela sabedoria espiritual dos antepassados, conectando-os aos ancestrais e também chamados de "civilizações perdidas", antes mesmo do que chamamos de início da história.

Os *Vedas* descendem da proposta *yogika* de ver a realidade. Dizem ter sido captado diretamente da Mente Cósmica, em um estado de *samādhi* ou unidade interior entre o observador e o observado. Isso os confere um *insight* e uma autoridade que vai além das fontes de conhecimento ordinário que nascem do cérebro comum, dos sentidos ou da mente humana. A mensagem central dos *Vedas* é que o universo reside em nossa consciência e que se estende além do tempo e espaço. Somos todo o universo, que é a expressão do nosso próprio Ser interior.

O mantra védico, que é a base de todos os textos védicos, é um código vibratório especial ou som, baseado no conhecimento inerente do espaço cósmico. Contém a chave para a lei cósmica, ou *dharma*, os princípios da verdade subjacente que sustentam a ordem cósmica. Esses *dharmas* não são apenas leis físicas, mas princípios éticos e espirituais, sendo que o mais notável é a lei do *karma*. Através desses mantras védicos, podemos entender nosso *dharma* individual, social e, por último, todos os *dharmas* do universo.

A sabedoria védica talvez seja a ciência máxima, porque pode revelar os segredos da natureza, ligando o interior ao exterior, e desemaranhar os processos paralelos do cosmogênesis e o desenvolvimento da vida individual. Os mantras védicos mostram que as forças da natureza, dos elementos às estrelas, funcionam dentro de nós, como forças físicas e psicológicas. Através dessas revelações especiais ensinadas pelos *Vedas*, podemos nos reintegrar à consciência do universo, realizando nossa existência como um único organismo de amor, luz e graça.

Uma Parábola Védica

Um dos sábios védicos mais importantes foi Atharva, que teve seu nome dado ao *Atharva Veda*, um dos quatro principais textos védicos. No antigo *Ṛg Veda*, ao qual a história remonta, ele já era uma figura lendária. Atharva teve um filho chamado Dadhyak, que é a figura central da história que se segue:

Dadhyak, através de suas rigorosas austeridades, recebeu o conhecimento mais elevado da imortalidade, denominado "conhecimento do mel" (*madhu vidyā*), porque carrega em si a graça suprema. Dadhyak recebeu esse conhecimento como um presente especial de Indra, o mais importante Deus dos *Vedas*, e como seu correlativo na Grécia, Zeus, o senhor do céu, que brandiu um raio irressístivel contra seus inimigos. Naturalmente esse precioso conhecimento teve que ser protegido. Indra proibiu Dadhyak de ensiná-lo, até mesmo aos outros Deuses. Indra colocou uma maldição especial sobre Dadhyak, dizendo que se Dadhyak tentasse ensinar, ele iria aparecer e imediatamente cortaria sua cabeça fora.

Claro que todos os Deuses queriam receber esse conhecimento que iria preencher seus maiores desejos. Entre esses

> A mensagem central dos *Vedas* é que o universo reside em nossa consciência e que se estende além do tempo e espaço.

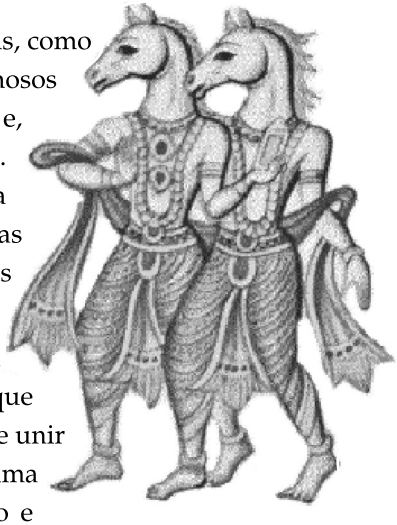
Deuses, os mais curiosos e precoces foram os Aśvins, os jovens gêmeos ou homens-cavalos, que também eram os médicos de todos os Deuses. Os Aśvins já possuiam todos os poderes mágicos, exceto esse, em especial, sem o qual todos os seus poderes curativos seriam incompletos. Então, sua vontade de consegui-lo era tão grande que estavam dispostos a usar todas as suas habilidades e sagacidade necessária para conquistá-lo.

Os Aśvins abordaram o sábio Dadhyak e pediram que os ensinasse a sabedoria secreta. Dadhyak previsivelmente respondeu: "Eu não posso ensinar, senão o Senhor Indra, que até vocês devem se prostrar perante ele, irá cortar minha cabeça." Os Aśvins, sem desistir, até mesmo perante a ira de Indra, replicaram: "Isto não será um problema. Podemos receber o conhecimento e você poderá proteger sua cabeça. Primeiro, com nossos poderes mágicos, te daremos a cabeça de um cavalo. Então, você poderá seguramente nos ensinar através da boca do cavalo. Quando Indra aparecer e cortar sua cabeça, que será a de um cavalo, nós a substituiremos pela antiga cabeça humana."

E foi o que aconteceu. Os Aśvins, que tinham cabeças de cavalo, deram a Dhadyak a cabeça de um cavalo, e, com essa cabeça, ele os ensinou o conhecimento secreto. Indra então apareceu e cortou a sua cabeça e os Aśvins devolveram a Dhadyak a cabeça original.

Essa história possui significados muito profundos. Com relação à Astrologia Védica, a cabeça de cavalo se tornou a constelação Aśvinī, que marca o começo do Zodíaco, no signo de Áries. Ela também simboliza o Sol, que é exaltado por Áries, um signo que representa a cabeça. Os gêmeos Aśvins representam, ambos, a dualidade por detrás do tempo e suas alterações entre dias e noites, e o estado de equilíbrio através do qual podemos ultrapassá-los. A cabeça de cavalo é a chave do significado profundo da Astrologia Védica, a sabedoria da qual os Aśvins são os professores.

Em relação ao Āyurveda ou a medicina védica, o cavalo simboliza o *prāṇa*, a energia vital que vem do Sol e que é a fonte



de todos os poderes curativos. Os Aśvins, como os grandes médicos dos Deuses, são famosos por seus poderes de rejuvenescimento e, ainda, pela capacidade de ressurreição. Como gêmeos representam a habilidade de equilibrar nossas energias e criar a totalidade. Foram os primeiros professores do Āyurveda.

Em relação à prática de Yoga, a cabeça do cavalo é o símbolo da alma que sacrifica sua identidade corpórea para se unir ao Ser superior. A cabeça de cavalo é a alma que transcende as limitações do tempo e espaço, e se torna livre para viajar livremente por todo o universo, como o Sol, como um ser de luz. Mais especificamente, o corte da cabeça é a abertura do *chakra* coronáreo através de onde flui o néctar superior ou Soma. O *madhu vidyā*, ou néctar do conhecimento, é a graça suprema do Ser. Esse é um ensinamento muito importante de Vedānta, que se inicia nas antigas *Upanishads*.

Para descobrir a nossa verdadeira natureza, precisamos primeiramente sacrificar nossa falsa natureza, nosso ego e todos os seus apegos. Para que a verdade suprema fale, precisamos sacrificar nossas opiniões pessoais e preconceitos. Para ganhar nossa cabeça, precisamos, primeiro, perdê-la. Os Aśvins representam a transformação da dualidade em unidade. O conhecimento supremo é um paradoxo, pois é a transcendência dos meios comuns de percepção e cognição e a conexão de todas as formas de conhecimento na luz da Consciência.

O Sol e o *Prāṇā*

Por detrás de todas as fontes de luz do Universo, há a suprema luz da Consciência, a Luz das luzes, ou o Sol interior, que é a forma original ou a face de Deus. O Sol espiritual existe dentro de nossas mentes e corações, como a força da iluminação no cerne

do nosso ser, nosso verdadeiro Ser interior. Retornar a ele é a grande meta da nossa vida.

Dizem que os mantras védicos vêm da respiração de Brahman, ou do *prāṇā* universal. O poder desses mantras reside nos raios de Sol e funcionam como portas às estrelas. Através das práticas védicas pode-se conquistar um acesso energético aos mundos dos nossos Sóis e Luas, ou aos mundos dos *Nakṣatras*, as estrelas que estão além do nosso Sol, estendendo-se às esferas atemporais além de toda criação, até a última esfera da luz imutável.

Os *Vedas* afirmam que a luz interior do Sol é o *prāṇā*, e que os movimentos do Sol interior ou das energias vitais são medidas ou registradas pelos movimentos do Sol exterior. A unidade do Sol, o poder do tempo, e *prāṇā*, a energia vital, refletem a unidade do universo exterior ou macrocosmos e o universo interior ou microcoscmos. A correspondência de tempo (*kāla*) medido pelas estrelas, e de vida (*prāṇā*) medida pelo alento, é um conceito importante tanto na Astrologia Védica quanto na Medicina Ayurvédica, e é a base da conexão entre ambas. Através dela, ambas se tornam espelhos uma da outra, como imagens internas e externas de luz e vida. Esses fatores são essenciais também na prática de Yoga, especialmente na ciência do Svara Yoga, através do qual julgamos as influências dos planetas, baseada somente em nossa respiração.

Āyurveda e Astrologia Védica

O Āyurveda é denominado "a mãe de todas as curas", porque engloba todas as formas de cura incluindo dieta, ervas, trabalhos corporais, cirurgias, psicologia e Yoga. Aceita tudo, de cunho interno ou externo, que promova saúde, bem-estar e felicidade. Essa ciência explora as qualidades e efeitos, não somente dos alimentos, remédios e comportamentos, mas, também, das estações, do clima e dos astros (Astrologia).

Promove um sistema integral de corpo-mente, tanto para o diagnóstico como para o tratamento. Primeiro, nos mostra nossa

constituição individual de acordo com os três *doṣas* e humores biológicos de *vāta* (ar), *pitta* (fogo) e *kapha* (água), assim como essa constituição é afetada por tudo, desde a genética até o ambiente e as nossas emoções. Segundo, descreve vários tratamentos para alcançar uma ótima saúde e vitalidade. A extensão desses tratamentos vai desde simples dietas a complexos de ervas e procedimentos especiais de purificação. A meta do Āyurveda não é apenas a cura ou a prevenção de uma doença, mas o rejuvenescimento e a longevidade. Além dos cuidados comuns à saúde, possui métodos especiais que nos ajudam a alcançar um nível mais elevado de vitalidade e consciência – um Āyurveda espiritual que faz parte da prática do Yoga.

Possuindo objetivo similar ao Āyurveda, a Astrologia Védica contém todos os aspectos da Astrologia, incluindo a leitura de mapas astrais (Astrologia natal), Astrologia mundana (os efeitos das influências astrológicas na sociedade), previsão astrológica e temporal (*muhūrta*), e respostas a questões (*praśna*). Ademais a essas considerações astrológicas usuais, a Astrologia Védica abrange todas as formas de adivinhações, incluindo leitura de mão e numerologia, além de outras formas existentes. Contém, também, Astronomia e Meteorologia, que são reflexos kármicos, assim como forças físicas.

Na forma de Astrologia natal ou leitura dos mapas astrais, o sistema védico nos ajuda a compreender nossas vidas pessoais em diversas áreas, incluindo saúde, financeira, relacionamentos, carreira e espiritualidade. Assim como o Āyurveda, possui um amplo espectro de tratamentos, como o uso de cores, pedras, mantras e adoração de divindades, para auxiliar em nosso bem-estar e desenvolvimento. Isso é chamado de Jyotiṣ-Cikitsā, as terapias de luz ou Astrologia.

Astrologia Ayurvédica

Todavia, apesar de terem especificidades em diversos segmentos, ambos, a Astrologia Védica e o Āyurveda, possuem uma

significante sobreposição. A Astrologia Védica contém um sistema medicinal baseado no Āyurveda, enquanto que o Āyurveda contém um sistema para rastrear doenças e seus tratamentos baseados na astrologia Védica. Podemos designar esses usos combinados do Āyurveda e da Astrologia, mais facilmente, como "Astrologia Ayurvédica".

A Astrologia Ayurvédica é um ramo médico da Astrologia Védica, um adicional à visão ayurvédica de saúde e cura. Utiliza a linguagem do Āyurveda para o entendimento dos efeitos dos planetas no corpo e na mente com relação à saúde, às doenças e à longevidade. Utiliza, também, a Astrologia como um adendo à análise, ao diagnóstico e ao tratamento ayurvédico, apontando os fatores planetários que causam doenças e a forma de equilibrá-los pode ser importante no processo de cura.

Com isso, a Astrologia Ayurvédica combina essas duas grandes disciplinas, utilizando-se da Astrologia para mapear as influências do tempo, kármicas e do Āyurveda, para nos mostrar como estão relacionados ao estado do *prāṇā* ou da nossa energia vital. Combinando essas duas disciplinas conjuntamente, não há nada que não possamos tratar ou entender.

A Astrologia Védica considera que a determinação da saúde física e mental é a fundação de toda análise astrológica. Qualquer outra indicação que possa aparecer no mapa - seja relacionado à carreira, à saúde, aos relacionamentos ou à espiritualidade – não poderá dar frutos se a pessoa apresenta danos físicos ou mentais. Tradicionalmente, a avaliação da longevidade é o primeiro fator a ser analisado por um bom astrólogo. O que não significa um simples fator determinante de quanto tempo a pessoa poderá viver, mas parte de uma determinação geral de sua vitalidade, apontando a energia disponível para alcançar as oportunidades levantadas no mapa. Em relação a isso, a medicina ou Astrologia Ayurvédica é, geralmente, o primeiro passo de todo exame astrológico.

No entanto, a Astrologia Ayurvédica não é simplesmente uma medicina astrológica baseada no físico. Reflete, sim, as

dimensões psicológicas e espirituais do Āyurveda. Está interessada em todos os níveis do nosso ser, que depende completamente da nossa conexão com a alma, a real pessoa ou o Ātman dentro de nós. Nessa consideração, a Astrologia Védica está voltada à cura do corpo, da mente e do espírito, utilizando-se de todas as ferramentas do universo, sendo as mais importantes as luzes das estrelas e dos planetas. Isso expande o ramo do Āyurveda a um campo mais amplo e de maior alcance.

Texto extraído do livro: "Ayurvedic Astrolog - Self-healing through the Stars, de David Frawley. Delhi, India, Motilal Banarsidass 2007

Dr. David Frawley (Pandit Vamadeva Shastri) dirige o *American Institute of Vedic Studies*, é um Ayurvedacharya (professor de Ayurveda), Jyotish Brihaspati (professor de Astrologia Védica), Vedacharya e Vedaguru (professor dos *Vedas*)
www.vedanet.com | www.lotuspress.com

Tradução
Ana Paula Malagueta Godin

Revisão
Zulmira da Silva

Agni Āyurveda

David Frawley

Nos sistemas de medicina tradicionais, os quais usam os grandes elementos da natureza como ferramentas de cura, o fogo e sua representação são extremamente importantes. Entretanto, um sistema em particular é construído em torno da compreensão profunda dos nossos fogos biológicos. Este é o Āyurveda, o sistema tradicional de cura da Índia, o ramo curativo do Yoga e da Ciência Védica, ensinado há milhares de anos, desde os *ṛṣis* védicos como Bharadvāja. Āyurveda significa a ciência (*veda*) da vida e da longevidade (*āyur*).

Āyurveda é um sistema de cura natural completo que faz uso dos alimentos, de ervas, de trabalhos com o corpo, de Yoga e de meditação para a cura física e psicológica do indivíduo. Reconhecendo a consciência como a força primordial do universo, Āyurveda é uma medicina do corpo-mente que considera todas as nossas ações como promovedoras de saúde ou doença, integração ou fragmentação.

Āyurveda não é, simplesmente, uma medicina física ou centrada no indivíduo, mas vê a saúde da pessoa intimamente conectada com o bem estar do meio ambiente e com as forças da natureza, as quais são reconhecidas como forças maiores da vida e da consciência universal. A Medicina Ayurvédica reconhece que doenças epidêmicas - as quais podem dizimar civilizações inteiras - florescem quando há danos à terra, água, ao ar ou às estações, sendo os prejuízos causados à terra o pior destes fatores.

Dessa maneira, para o Āyurveda, a nossa civilização está em desarmonia com a natureza, como uma sociedade doente que traz problemas de saúde em nível individual, coletivo e planetário. Nós criamos uma propensão ambiental e ecológica para doenças globais que se manifestarão desde que não mudemos o nosso estilo de vida. Se não olharmos para o nosso sistema médico com olhar e consciência ecológica e espiritual, será impossível lidar com o aumento das ameaças ambientais e de saúde que emergem atualmente à nossa volta.

Āyurveda e *Agni*, o Fogo Sagrado da Cura

No *Ṛg Veda*, o mais antigo texto védico, a vida ou *āyur*, é definida como *agni*, ou fogo, que é a nossa alma, a essência da vida. Āyurveda, portanto, não é apenas uma "medicina do fogo", mas uma "medicina da alma". Sua definição de bem-estar não se limita à ausência de uma doença física, mas é a harmonia da alma individual com a alma do universo.

Āyurveda reconhece o fogo ou *agni* em nível físico como a chave para todos os processos corporais, desde o metabolismo celular à percepção cerebral, as quais, todas elas, envolvem a queima de energia e a geração de luz.

Se lembrarmos que as nossas vidas são o próprio fogo sagrado, esse reconhecimento, em si mesmo, desperta em nós a força da consciência que nos mantém em harmonia com todo o universo. Assim como a alma é o princípio da consciência dentro de nós, Āyurveda é igualmente uma "medicina da consciência", afirmando que apenas o que fazemos com atenção e inteireza realmente nos cura. Qualquer cura verdadeira é realizada através da doação de cuidados, de amor e de consciência. Isso significa que a consciência é a força mais importante, o real fogo da cura.

Āyurveda reconhece o fogo ou *agni* em nível físico como a chave para todos os processos corporais, desde o metabolismo celular à percepção cerebral, as quais, todas elas, envolvem a queima de energia e a geração de luz. A Medicina Ayurvédica reconhece o fogo digestivo ou "fogo da barriga", chamado *jatharagni*, como o fundamento da saúde física. Se o fogo digestivo se mantém aceso e consistente de uma maneira limpa, a saúde está garantida, nosso alimento é digerido apropriadamente, nossos tecidos e materiais excedentes são formados normalmente, e há energia interna necessária para expulsar qualquer patógeno externo que venha a nos atacar.

Junto com o fogo digestivo, Āyurveda reconhece o "fogo da vida" ou o fogo do *prāṇā* (*prāṇāgni*) como a chave para a cura energética. Se a nossa respiração é profunda e plena, calma e consistente, a nossa força vital manterá a harmonia e o equilíbrio entre todo o nosso sistema biológico e as faculdades mentais. O nosso fogo vital é uma força natural que pode nos trazer todas as energias de cura do universo. Ele guarda a inteligência curativa natural, que é responsável pela ordem e pela maravilhosa complexidade do nosso organismo, e sua maravilhosa habilidade de restaurar-se de danos e doenças. A menos que aprendamos como manejar o nosso fogo curativo, como qualquer outra coisa poderá realmente nos ajudar?

Em meu próprio trabalho como terapeuta ayurvédico, sempre enfatizo a importância do *agni* como o mais importante fator de saúde. Colocar os pacientes em contato com seus próprios *agnis*, mostrando-os como entender e regular seus fogos internos da digestão, da respiração e da mente, torna o Āyurveda e a cura natural muito simples e de fácil aplicação. Eu chamo isso de "Agni Āyurveda", Āyurveda do fogo ou "medicina do fogo", a qual foi, provavelmente, a forma védica original do Āyurveda.

Nós podemos facilmente acessar o estado do nosso fogo digestivo através das condições do nosso apetite, digestão e eliminação. Podemos diagnosticar nosso fogo vital através da maneira como respiramos, do nosso nível de disposição, energia e resistência. Podemos determinar o estado do nosso fogo mental através do nível de acuidade de percepção, poder de raciocínio e habilidade em lidar com desafios emocionais. Você pode medir os seus sinais percebendo:

Se o seu apetite é regular, mas não excessivo, se sua digestão é fácil e sua eliminação é regular e, sobretudo, se você tem uma respiração prazerosa e se não há manchas na língua, então seu fogo digestivo está funcionando perfeitamente. Se sua respiração é plena

e profunda, sem tosse ou ofegante, se você tem boa circulação, boa força nas extremidades e boa resistência à doenças, então seu fogo vital está funcionando perfeitamente. Se os seus sentidos são aguçados, possui afiada capacidade de raciocínio e está contente e em paz consigo mesmo, então seu fogo mental está funcionando perfeitamente.

Percebendo as condições desses três fogos biológicos principais, podemos regulá-los por meio de dieta, de ervas, de exercícios e de meditação, e, assim, termos a capacidade de manifestar o pleno potencial de nossas vidas.

Āyurveda, como é usualmente aplicado, trabalha para equilibrar os três *doṣas* ou humores biológicos de *vāta* (o que sopra), *pitta* (o que aquece) e *kapha* (o que mantém unido). Estes representam as energias vitais dos três elementos: ar (*vāta*), fogo (*pitta*) e água (*kapha*) e todos eles compõem o nosso corpo físico e deixam a sua marca distintiva na nossa constituição individual, criando tipos de pessoas *vāta* (ar), *pitta* (fogo) e *kapha* (água). Pacientes seguem recomendações de dietas e estilos de vida ou tratamentos para conter qualquer excesso ou toxina de seus *do as* predominantes. Porém, *agni* é o fator principal por trás dos três *doṣas*.

Vāta, ou o humor biológico do ar, é a força prânica ou bioelétrica que vem seguido de *agni*.

Pitta, ou o humor biológico do fogo, é a substância vital, o óleo combustível que mantém o *agni* no corpo.

Kapha, ou o humor biológico da água, compõe os tecidos do nosso corpo e funciona como recipiente e suporte para o nosso fogo interno.

Os três fogos estão enraizados em *agni* e podem ser tratados através dele. Pessoas *vāta* precisam cultivar um fogo interno mais consistente para manter *vāta*, cuja energia tende a ser errática, em equilíbrio. Pessoas *pitta* precisam evitar deixar seu fogo digestivo muito alto, o qual tende naturalmente ao excesso. Pessoas *kapha* necessitam de um fogo interno mais elevado para queimarem o excesso de peso e de água que tendem a se acumular.

Como somos seres ígneos possuindo corpos ígneos, a regulação de nossos fogos internos é um fator determinante para a nossa felicidade e bem-estar. Aprendendo como equilibrar nossos fogos internos ou *agni* no nível físico, prânico e psicológico, podemos nos conectar com o nível mais profundo de *agni*, a alma no coração, a chama que sustenta todos os fogos biológicos. Isso não apenas promove a saúde, mas também abre nosso manancial de criatividade e contribui para o rejuvenescimento.

Fogo e Doença

Como seres ígneos, a maior parte de nossas doenças nasce do frio, que impede com que nosso fogo interno queime adequadamente. O frio reduz o nosso poder digestivo, enfraquece a nossa vitalidade, inibe nossos movimentos, bloqueia a nossa circulação e causa dores. Um aumento do frio pode ser causado pela nossa exposição aos elementos, por uma dieta inadequada, por excesso de trabalho, pelo processo de envelhecimento e por outros fatores que esgotam o nosso fogo.

Entretanto, doenças podem igualmente ser causadas pelo excesso de fogo, como condições de calor, inflamação e sangramento, nos quais temos excessivamente elevados ou impróprio funcionamento de nossos fogos internos. Há igualmente o mau funcionamento dos fogos digestivos que são causados pela

má digestão de alimentos ou o acúmulo de toxinas que produzem "fumaça" ou "cinzas" de doença. Nesses casos nossos fogos precisam ser purificados, regulados e seu bom funcionamento deve ser restaurado.

No nosso corpo, o "fogo de doença", negativo, luta contra o "fogo de saúde", positivo. Devemos aprender a aumentar o nosso fogo saudável e diminuir o nosso fogo tóxico, buscando substituí-lo. É fácil de perceber a diferença entre esses dois. O fogo da saúde dá clareza à mente, brilho à pele, boa circulação e digestão; o fogo da doença resulta em agitação emocional, aparência fraca, circulação comprometida e má digestão.

Se houver desequilíbrio interno, seja causado pelo frio ou pelo fogo tóxico, devemos estimular o fogo da cura. Nossos fogos internos têm o potencial de cura, o "fogo curativo" que pode superar qualquer doença. Isso emerge através do esforço natural de nossos fogos internos de proteger o nosso organismo e restaurar o nosso equilíbrio interno.

O fogo, tanto longe de nós quanto ao nosso redor, fornece-nos diversas ferramentas de cura. Em suas várias formas, como calor, luz, energia e cor, é a força principal para a cura tanto do corpo quanto da mente. O fogo, pode-se dizer, é o nosso curador natural. Não são as terapias ou os remédios que realmente promovem a cura. Esses são os veículos mais adequados para a cura através do fogo. Os terapeutas tampouco são a fonte de cura, mas funcionam principalmente como uma forma de fogo ou um sacerdote do fogo, provendo calor, direcionamento e conforto.

Um verdadeiro médico deve ser capaz de acessar a sabedoria do fogo para ajudar a equilibrar os fogos do nosso corpo. Ele precisa igualmente conhecer as leis do fogo, assim como saber como trabalhar com as ferramentas de cura do fogo. Sobretudo, ele deve ser capaz de assumir o papel do fogo sagrado em seus

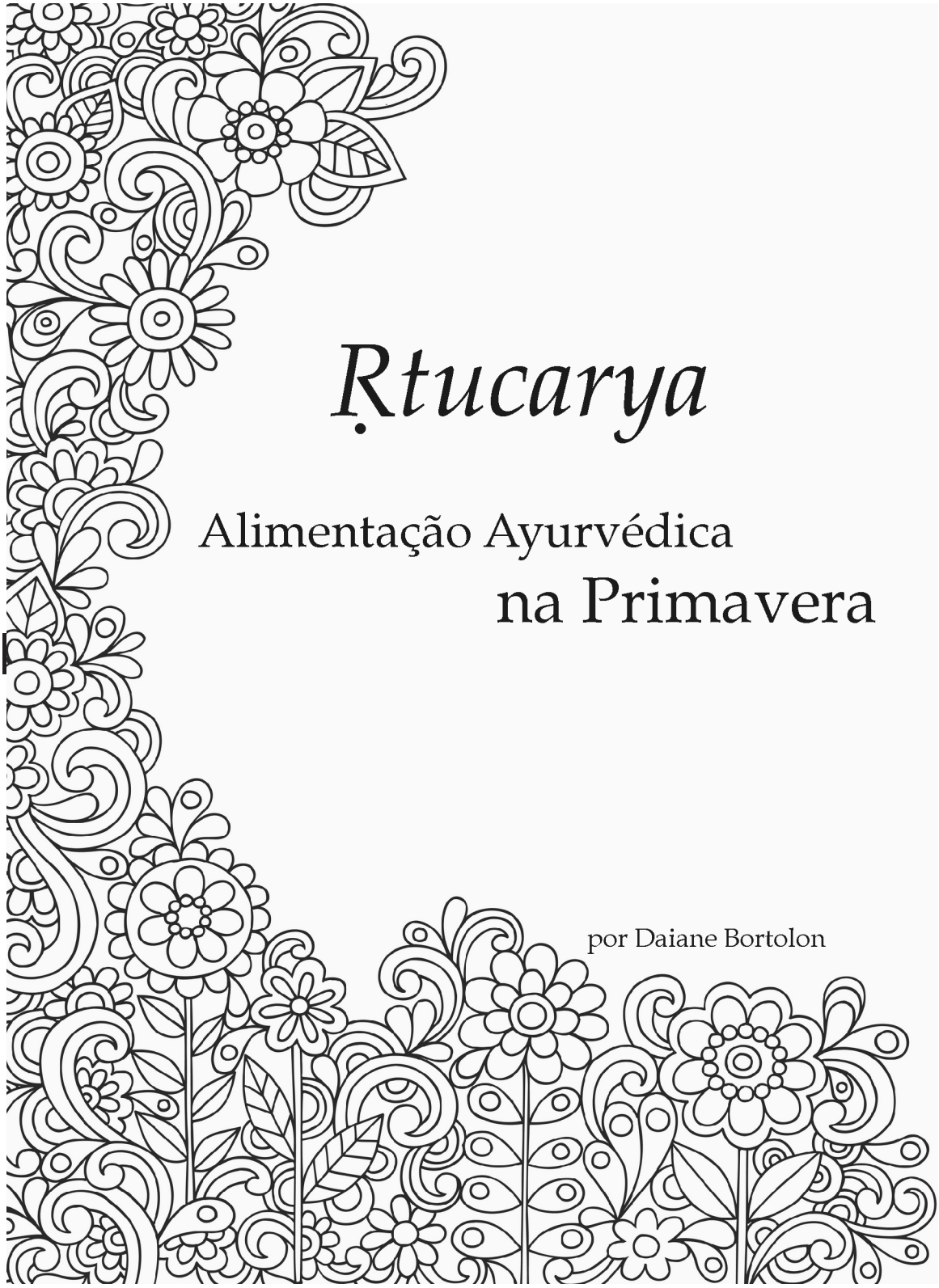
tratamentos. O verdadeiro curador deve se tornar *agni* tanto como força orgânica quanto espiritual.

Texto extraído do livro: "Yoga and Sacred Fire: Self- Realization and Planetary Transformation", de David Frawley. United States, Lotus Press, 2000.

Dr. David Frawley (Pandit Vamadeva Shastri) dirige o *American Institute of Vedic Studies*, é um Ayurvedacharya (professor de Ayurveda), Jyotish Brihaspati (professor de Astrologia Védica), Vedacharya e Vedaguru (professor dos *Vedas*)
www.vedanet.com | www.lotuspress.com

Tradução
Tales Nunes

Revisão
Zulmira da Silva



Ṛtucarya

Alimentação Ayurvédica na Primavera

por Daiane Bortolon

Ṛtucarya é o nome dado pelo Āyurveda aos cuidados e às mudanças em nossa alimentação e rotina, observando as mudança das estações do ano: *Ṛtu* significa "estação" e *carya* "movimento".

Para o Āyurveda a saúde é alcançada quando nossos *doṣas* estão próximos da nossa constituição original. Entretanto a nossa natureza é facilmente influenciada por inúmeros fatores - mente, alimentos, clima, relações - e a alimentação consciente é, sem dúvida, a principal ferramenta para promover essa aproximação. Durante a mudança das estações, o Āyurveda nos ensina a mudar nossos hábitos de maneira a impedir ou amenizar os efeitos negativos que os atributos presentes no clima possam trazer para a nossa homeostase.

A primavera é a estação do ano marcada pela aproximação da terra em direção ao sol. Para compreendermos um pouco como funciona a alimentação ayurvédica de acordo com as estações do ano, devemos primeiro voltar nosso olhar para fora do nosso planeta e perceber sua relação com o sol.

O sol é como o *agni* (fogo digestivo) da terra e é ele que tem o poder de aquecer e secar o planeta. Quem estuda Āyurveda sabe da grande importância de termos sempre um *agni* forte e pronto para promover a transformação não apenas dos alimentos, mas também de todas as impressões captadas pelos sentidos. Quando o *agni* está deficiente o corpo esfria, e *ama* (toxinas) pode ganhar terreno para começar a se espalhar, principalmente se a dieta não está adequada. Da mesma maneira acontece na relação do sol com a terra: no inverno a terra se afasta do sol e tende a ficar mais úmida e fria - características de *ama*. Com a terra se movimentando em direção ao sol, ela passa a receber a influencia dos atributos do astro rei com maior intensidade: o calor penetra, aquece e começa

a fluidificar o *kapha* acumulado durante o inverno. Isso acontece no início da primavera, por isso esta é a estação marcada não apenas pelo desabrochar das flores, mas também pelo desabrochar das alergias. Nesta época muitas pessoas passam a apresentar coriza e as rinites alérgicas são muito frequentes. É a inteligência do organismo removendo o *kapha* que está sobrando.

A primavera é chamada pelo Āyurveda de *vasanta* e, das seis estações do ano[1], é o período em que o *doṣa kapha* se agrava ou extravasa devido ao acúmulo do inverno. Por isso recomenda-se que no início da primavera seja seguida uma alimentação observando a pacificação deste *doṣa*, mesmo não sendo este o seu *prakṛti*[2].

As estações do ano podem ser vistas como os *doṣas* do planeta terra. Assim como nossos humores mudam durante o dia em nosso organismo, o *doṣa* da primavera muda com o passar do tempo: é *Kapha* no início e vai ficando *Pitta* quando se aproxima o verão. O sabor predominante da estação é o adstringente, que aumenta de acordo com a aproximação da terra em relação ao sol.

As estações do ano exercem grande poder sobre os *doṣas* do corpo porque, assim como tudo no universo, são permeadas pelos cinco elementos fundamentais que constituem o nosso organismo. E, da mesma maneira que os alimentos influenciam a harmonia dos humores biológicos através da energia dos seis sabores, os atributos que recebemos nas variações sazonais podem nos beneficiar doando atributos que nos são necessários ou nos desequilibram, agravando qualidades que já estão em excesso.

Receita cósmica: sabores e elementos

Doṣa	Melhores sabores indicados para cada *doṣa* durante o ano inteiro	Elemento que compõe o sabor
Vata Ar e Éter	Doce	Água e terra
	Ácido	Terra e fogo
	Salgado	Água e fogo
Pitta Fogo e Água	Doce	Água e terra
	Amargo	Éter e ar
	Adstringente	Terra e ar
Kapha Água e Terra	Picante	Fogo e ar
	Amargo	Éter e ar
	Adstringente	Terra e ar

Na tabela acima, temos os sabores que geralmente são indicados como a base da alimentação de um determinado biotipo, mas mesmo se esses sabores forem consumidos em excesso durante uma estação com os mesmos atributos, podem vir a se tornar fator de desequilíbrio. Por exemplo, o sabor picante é um sabor indicado para pessoas de biotipo *kapha* durante todas as estações, mas deve ser reduzido por este *doṣa* durante o verão. Devemos sempre buscar alimentos com qualidades opostas as que a natureza está oferecendo, evitando assim o acúmulo excessivo de algum elemento.

De uma maneira geral o Āyurveda indica uma dieta de primavera morna e com quantidade não excessiva. Deve-se aumentar a ingestão dos sabores picante e adstringente, moderar o sabor doce e salgado e evitar os sabores amargo, ácido e excessivamente doce. Alimentos muito frios também devem ser evitados. Quando o calor for intensificando, e *kapha* começar a secar - faltando um mês para o início do verão - deve-se acrescentar na dieta os sabores indicados para *pitta* e reduzir o picante.

Na primavera ajuste sua dieta: um pouquinho mais de picante e adstringente

	Vata	*Pitta*	*Kapha*
Mais *	Doce , salgado, levemente adstringente e dieta morna.	Amargo, doce e levemente picante e adstringente.	Picante, adstringente. Prefira alimentos de temperatura morna e mais secos.
Menos *	Ácido e picante	Salgado	Amargo e salgado

*Importante: todos os sabores devem estar presentes na alimentação, independente de ser um sabor contra indicado para a estação. Lembre-se sempre de reduzir, nunca de eliminar completamente um sabor. Assim, você não corre o risco de deixar algum tecido deficiente.

Quem é quem

Sabor	**Alimento*** **
Doce	Açúcar, melado, mel, raízes como beterraba**, cenoura** e aipim; cereais: trigo, milho**, centeio**, aveia, painço**, quinoa, amaranto; frutas maduras, queijo, leite, carnes, feijões, lentilhas e soja.
Ácido	Frutas cítricas como laranja, bergamota e limão; mel, tamarindo, butermilk e iogurte.

Sabor	Alimento***
Salgado	Algas marinhas, frutos do mar, sal de rocha, sal marinho, hibisco e missô.
Amargo	Saladas verdes – chicória, almeirão, radicci, rúcula, mostarda etc; Vegetais crus, rabanete, berinjela, café, cacau, abobrinha e a maioria das ervas para chás com qualidade depurativa e chimarrão.
Adstringente*	Germinados, algumas folhas como a de mostarda, espinafre, alface e couve, abóbora crua, aipo, flores de alcachofra, ervilhas, cogumelos, aspargos, berinjela, inhame, batata inglesa e nabo; frutas que "puxam" como o caju, tamarindo, caqui, romã e algumas variedades de maçãs; especiarias como a semente de mostarda, semente de junípero e a canela. O gengibre em pó além de picante é bastante adstringente. Algas marinhas e hibisco.
Picante	Gengibre, pimentas, alho, cebola, assafétida, especiarias em geral como cravo, canela e cardamomo. Rabanete, folhas de mostarda e rúcula

* Sabores mais indicados na primavera.

** Cereais e raízes com energia quente.

*** Note que o sabor doce é a base da alimentação, mas lembre-se de que os alimentos ainda podem ser classificados como quentes e frios.

Além da mudança de rotina alimentar, durante a primavera o Āyurveda ensina que é um período muito propício para as terapias de desintoxicação, sendo as mais indicadas o *vamana* - terapia de emesis - para remover o excesso do *doṣa kapha* do corpo, e o *nasya* -

terapia de purificação da mucosa nasal. São recomendadas outras terapias ayurvédicas que removem o excesso do *doṣa kapha* como o *udvṛtna* - massagem *abhyanga* com pó de ervas e o *garchana* - massagem com sal, cânfora e luva de seda.

Daiane Bortolon | Naturóloga e Terapeuta Ayurvédica
www.saladeayurveda.com

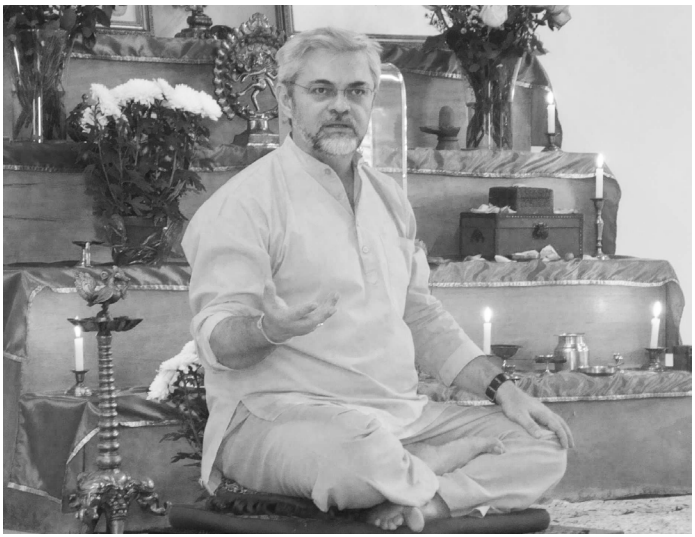
Revisão
Zulmira da Silva

notas

1 Para o Āyurveda, os ciclos sazonais são seis e não quatro como no ocidente: final do inverno (*śiśira*), primavera (*vasantā*), verão (*grī ma*), estação das chuvas (*varṣā*), outono (*śārada*) e início do inverno (*hemanta*). As estações, por sua vez, podem ser divididas em dois períodos anuais chamados de *Kāla* determinados pela posição solar: *uttarāyana*, quando o sol está ao norte e *dakṣināyana* quando está posicionado ao sul.
2 Constituição física e energética original

yoganaprática

Entrevista com Dr. Ruguê (Swami Narayananda)



Dr. José Ruguê Ribeiro Júnior é um médico diferenciado. Além de ser formado em medicina pela Universidade Federal de Uberlândia desde 1981, é médico ayurvédico formado pelo American Institute of Vedic Studies - Novo México - EUA, tendo estudado com o Dr. David Frawley (Vamadeva Shastri) e feito cursos de aperfeiçoamento no Sri Swami Ayurvedic Center e no International Academy of Ayurveda - ambos em Puna, Índia.

Através de sua experiência como médico e seus anos de estudo e dedicação ao Ayurveda, o Dr. Ruguê integra o conhecimento da medicina tradicional com a milenar medicina ayurvédica, trazendo para nós uma visão muito clara e objetiva do que é o Āyurveda e de como ele pode nos ajudar a viver uma vida mais saudável e plena.

Nesta entrevista ele esclarece questionamentos sobre a relação entre essas duas visões de mundo, sobre a integração entre Yoga e o conhecimento ayurvédico e sobre o Āyurveda no Brasil.

Qual é a origem do Āyurveda?

Āyurveda é a ciência da vida. De acordo com a tradição védica, teve a mesma origem divina do Yoga e todos os outros ramos do Sanātana Dharma - a Sabedoria Perene. Brahmā - o poder criador de *Īśvara* - ensinou Āyurveda a Prajāpati. Este aos Aśvins Kumāras, os médicos celestiais que, por sua vez, ensinou Āyurveda a Indra. O próprio Senhor, encarnado na forma de Dhanvantari, sendo o rei de Kāśi, Benares, e percebendo o crescimento das doenças e o enfraquecimento do ser humano há aproximadamente 5000 a.C., abandonou seu reinado e fazendo penitências no Himalaia, recebeu de Indra o conhecimento da Sagrada Ciência da Cura, da Prevenção e da Longevidade. Dhanvantari, então, iniciou a tradição do Āyurveda e seus futuros discípulos sistematizaram e escreveram algumas *saṁhitās*, onde as bases do sistema estão escritas. Os *Vedas* e, principalmente, o *Atharva Veda*, contêm milhares de versos sobre o uso de plantas medicinais, alimentação, métodos de desintoxicação e amplos conhecimentos sobre Āyurveda. Por esta razão Āyurveda é considerado um *Upaveda* do *Atharva Veda*.

O que te levou a aprofundar o estudo do Āyurveda?

Quando iniciei meus estudos de Medicina ocidental, o fiz como um ato de *sevā*, serviço divino, porque desde os 14 anos fui recebendo treinamento dentro da Cultura Védica e do caminho do Yoga através do Suddha Dharma Mandalam. Ampliando meus conhecimentos de medicina e, depois, na minha prática clínica atendendo as pessoas que me procuravam no consultório e os pacientes graves que eu atendia na Terapia

Intensiva, minha pós-graduação na Medicina Ocidental, percebia como os conhecimentos e as técnicas do Yoga poderiam ser tão úteis a estas pessoas e para minha própria sensação de estar realmente realizando um trabalho integrado e realmente ajudando as pessoas. Então, apesar de estar tão perto do Āyurveda, pela proximidade com a cultura védica, pesquisei todos os sistemas tradicionais de Medicina e percebi que o Āyurveda era o mais completo, o mais holístico e extraordinariamente abrangente no entendimento do ser humano e de suas relações com a Natureza e com o Supremo. Passei a aprofundar meus estudos sistemáticos de Āyurveda até me dedicar inteiramente à sua prática, mais profundamente associado com o Yoga e com meus conhecimentos de fisiologia, fisiopatologia e diagnóstico ocidentais. São conquistas muito úteis do conhecimento humano e que não devemos abrir mão.

Qual a relação entre Āyurveda, Vedānta e Yoga?

Em realidade são, as três, uma única Vidyā, sob três ângulos. As três têm o mesmo *bhava*, o mesmo ponto de vista sobre a vida, sobre nossa existência, nosso propósito e nossas relações. Se retirarmos a visão do Vedānta e do Yoga da prática do Āyurveda teremos apenas uma fitoterapia ou naturopatia. Mas o Āyurveda permite que a prática do Yoga seja individualizada. Se você analisa, por exemplo, a *Haṭha Yoga Pradīpikā*, vê que ela é um tratado de Āyurveda, pois determina a alimentação apropriada, a observação das características de *vāta*, *pitta* e *kapha* para as práticas, o tratamento de desequilíbrios através dos *aṅgas* do Yoga associados com ervas medicinais. Sugere a observação do local onde vivemos, devido às

influências do ambiente e do clima sobre *vāta*, *pitta* e *kapha* em nós e tantos outros aspectos. Ainda, o Yoga e Vedānta nos dão as metas, o direcionamento de nossas vidas. A saúde não é um fim em si mesmo, é apenas um meio. Com saúde teremos mais energia e disposição para buscarmos realizar nossos reais objetivos colocados como *artha* (prosperidade), *kama* (felicidade), *dharma* (a realização de nossos talentos) e *mokṣa*, a meta do sistema Vedānta. Existem muitas relações e esse é talvez o tema mais amplo da aquisição do conhecimento e eu, assim como muitos outros em todo o mundo, me sinto particularmente envolvido neste estudo e prática.

Nossa sociedade está fundamentada numa visão mecanicista do mundo e do corpo humano, qual é o fundamento do Āyurveda, a visão de mundo que o sustenta?

O Āyurveda reconhece três pontos de vista que podemos ter sobre o mundo e o corpo humano:

Uma visão bioquímica: que é essa à qual você se refere. Vê o ser humano e o universo como um conjunto de reações químicas. Nosso cérebro secreta inteligência, sentimento, assim como o fígado secreta bile! É lógico supor que, com esta visão, nossa percepção do ser humano fica fragmentada em subespecialidades, nossa visão dos métodos de cura se baseia em princípios como: se estou triste estou com deficiência de serotonina. Então qual a droga ou erva medicinal que aumenta a liberação de serotonina, por exemplo.

Uma visão bioenergética: que reconhece a existência de uma energia vital inteligente, chamada *Prāṇa*, que controla, fluindo através de um corpo sutil, *Prāṇamayakośa*, nosso funcionamento bioquímico e conecta nosso corpo

à nossa mente. Portanto, as doenças são vistas como desequilíbrios do fluxo ou da intensidade desta energia vital, e os métodos de cura são interpretados através de conceitos como *rasa* (sabor ou composição dos cinco elementos), *vī rya* ou capacidade de produzir catabolismo ou anabolismo, *vipak*, o efeito de longo prazo, além de *prabhāva*, alguma propriedade específica. Assim, ervas medicinais, alimentos, *āsanas*, *prāṇāyāmas*, mantras são interpretados por esta visão, como métodos terapêuticos. Esta é a principal visão utilizada na prática ayurvédica, ainda que, também, incorporemos a visão bioquímica.

Uma visão bioespiritual: esta compreende a absoluta e poderosa influência que as qualidades da matéria - *triguṇas* - *sattva* (harmonia e luminosidade), *rajas* (atividade e egocentrismo) e *tamas* (inércia e obscuridade) exercem sobre nossos corpos e nossas mentes. A Saúde implica no predomínio de *sattva*, a qualidade da harmonia, clareza, paz. Esta *guṇa* em nossa mente promove saúde enquanto as outras duas promovem desequilíbrio, desarmonia e doença. Portanto, os métodos para a promoção da saúde implicam em métodos de promoção de *sattva*. Esta é a "especialidade" do Yoga. Além disso, reconhece a existência do Princípio de Vida - Ātma - como o nosso Eu eterno, imutável e que a suprema libertação da dor e da frustração vem com a Iluminação.

No ocidente, o conceito de saúde vem se transformando ao longo dos anos. Hoje, sabemos que saúde não é simplesmente a ausência de doenças. Qual é o conceito de saúde para o Āyurveda?

O conceito do Āyurveda é muito amplo. Uma frase das *saṁhitās* descreve bem o que é saúde para o Āyurveda: *Sama doṣa sama dhātu, sama agni, mala kriyā. Prasanna ātma indriyā manas svastha iti abhidyate.*

Saúde - *svastha* - é alcançada quando os *doṣas* (*vāta*, *pitta* e *kapha*) funcionam em *sama* - harmonia, os sete tecidos – *dhātus* - funcionando em harmonia, o *agni*, fogo digestivo, funcionando em harmonia, os *malas* - excreções - sendo eliminados corretamente. A mente, a alma e os sentidos funcionando em harmonia.

Quando vemos, na Gītā, que Śri Kṛṣṇa coloca como uma das definições de Yoga - *Yogam samatvam* – Yoga é harmonia, vemos o quanto estes dois conceitos são coerentes, entre Yoga e Āyurveda.

O conceito da Organização Mundial da Saúde também vai nessa direção, porém, na prática, nossos agentes de saúde não são treinados para ver as pessoas e o mundo assim.

Como o Āyurveda explica o aparecimento de doenças e quais as formas de tratamento mais utilizadas?

O Āyurveda reconhece três causas para as doenças, além dos fatores genéticos: o mau uso do intelecto (condicionamentos e escolhas incorretas), o mau uso dos sentidos (uso excessivo, uso deficiente ou uso inadequado) e o desequilíbrio de *vāta* (energia que governa todos os movimentos do corpo e da mente), *pitta* (governa o metabolismo) e *kapha* (governa a nutrição, estrutura, lubrificação e afetividade). *Vāta*, *pitta* e *kapha* podem se acumular em nosso organismo e isto leva a desequilíbrios da homeostase (a capacidade de manter a integridade de nosso funcionamento), e assim ocorre a doença. Quatro fatores podem levar ao acúmulo dos *doṣas* (*vāta*, *pitta* e *kapha*) em nós, por ordem de potência de produzir desequilíbrio: emoções (são as mais potentes), estilo de vida, alimentação e ambiente. Quando os *doṣas* se desequilibram isso afeta o *agni*, nossa capacidade de digerir os alimentos, tanto em nível geral da digestão como em nível celular, fazendo com que estes alimentos semi digeridos se transformem em *āma* - toxinas. Estas toxinas extravasam de nosso sistema digestivo e são

altamente lesivas para nossas células, tecidos e mesmo à mente.

Para restituir esta homeostasia e imunidade adequadas, o Āyurveda recomenda um programa que implica em um correto diagnóstico seguido de métodos como:

Ervas e alimentação apropriadas que estimulem o *agni*, o fogo digestivo, para que ele possa digerir as toxinas formadas;

Métodos que promovam a eliminação destas toxinas como *Pañchakarma* (os cinco processos de eliminação);

Śamana: processos suaves de pacificar os *doṣas* em desequilíbrio, incluindo um grande conjunto de massagens com óleos medicados, com pós de ervas e tantas outras diferentes aplicações externas;

Dinacarya e *Ṛtucarya*: a aplicação do conhecimento dos ciclos de *vāta*, *pitta* e *kapha* ao longo do dia (*dinacarya*) e ao longo do ano (*ṛtucarya*) para manter o equilíbrio e promover a saúde, propondo uma série de rotinas que nos harmonizam com a natureza;

Svasthavritya: métodos preventivos de conduta, que incluem itens realçados acima e mais os *yāmas* e *niyamas* do Yoga, enfatizando o grande poder que tem a vivência de uma ética universal e eterna para a saúde e a longevidade;

Métodos de tonificação do corpo, da mente, dos sentidos e do intelecto, com o incremento de *Prāṇa*, *Tejas* e *Ojas*, termos conhecidos dos praticantes de Yoga. Estímulo da imunidade e da libido pela vida;

Utilização das práticas do Yoga como *āsanas*, *prāṇāyamas*, *bandhas*, *kriyās*, *mudrās*, *pratyāhāra*, mantras, meditação como ferramentas terapêuticas, dentro do contexto ayurvédico de diagnóstico;

Utilização de pedras preciosas, cromoterapia e aromaterapia;

E utilização da Astrologia Védica como uma ferramenta diagnóstica associada ao Āyurveda, para conhecer melhor o plano da alma para aquela vida, os talentos e dificuldades que compõem a totalidade daquela pessoa. Com este conhecimento aprofundado podemos prescrever as pedras preciosas, mantras, *yagyas*, *pūjās* e outros procedimentos que reorientem a vida da pessoa.

Dentre algumas doenças que se destacam pela popularidade, a depressão é conhecida como o "mal do século". Como o Āyurveda vê a depressão e seu tratamento?

Realmente a depressão tem se tornado epidêmica e mesmo muitas pessoas têm sido rotuladas de depressivas e medicadas, quando elas se sentem frustradas.

De forma muito simples e didática poderíamos dividir a depressão em três tipos:

Aquela proveniente da frustração, como magistralmente o sábio Patañjali coloca no *Yoga Sūtra* quando trata do tema dos *kleśas*. A vida é permeada pela frustração devido à falsa percepção de nossa própria essência e natureza. Não sabendo realmente quem nós somos, nos identificamos com aquilo que não somos, ou seja, com nossos pensamentos, emoções, sentimentos. Isso gera desejo, que leva ao apego e aversão. Esse processo, só interrompido pelas reais experiências espirituais da plenitude do contato com o Ātma, ou Ser, leva à constante frustração e o único medicamento para isso é, como diz Śrī Kṛṣṇa e o próprio Patañjali, *abhyāsa* ou a prática constante do Yoga e *vairāgya* ou a prática do desapego.

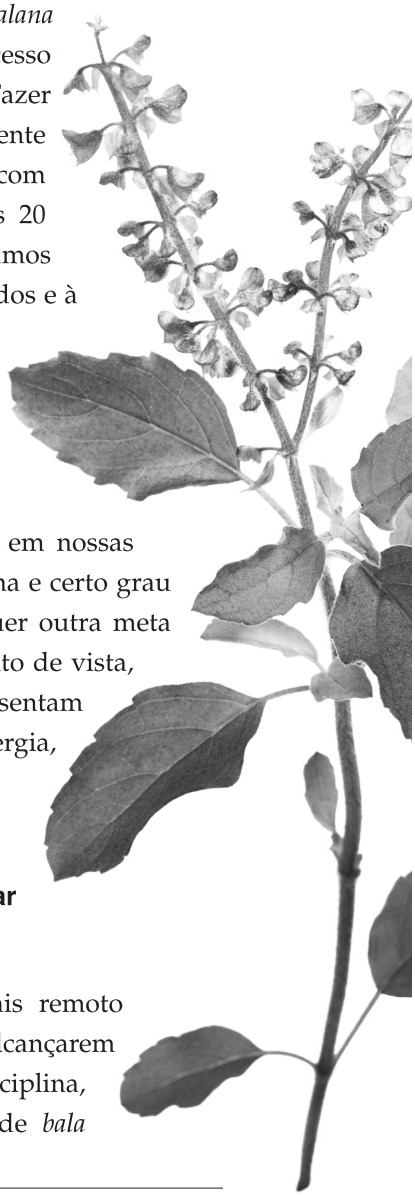
Mas podemos ver outro tipo de depressão gerada pelo consumo excessivo de nossa energia. Nossa máquina psicofísica gasta energia excessiva com o estresse prolongado e, daí, consumida, não é capaz de manifestar motivação, vontade, disposição, entusiasmo. Essa é uma depressão de origem *vāta*, de acordo com o Āyurveda e é tratada com mudança do estilo de vida, melhor administração de nossa energia e tônicos à base de ervas e prática do Yoga.

Podemos, ainda, ver um terceiro tipo de depressão causada pela inibição das funções físicas e mentais, provocada pela formação de *āma* (biotoxinas) físicas e mentais. Neste grupo se enquadra a maioria das depressões chamadas orgânicas, devido ao fato de que estas toxinas inibem a formação de serotonina, dopamina e outros neurotransmissores. Isso se trata com a digestão e eliminação das toxinas e, depois, tonificação. Aqui se enquadram os processos de excesso de *kapha* e baixo *agni*.

Como podemos aplicar o Āyurveda no nosso cotidiano, distantes de ambientes naturais, morando em grandes cidades e levando uma vida acelerada?

Sempre tenho dito aos nossos alunos e nas frequentes palestras em várias partes do mundo, que os grandes sábios, quando estruturaram o Āyurveda, pensavam muito mais em nossa época do que na deles, porque, agora, todos os fatores causais para as doenças se encontram muito mais exacerbados como estresse, poluição, má alimentação, estilo de vida, emoções, ambiente, clima. Devemos investir em coisas simples, porque Āyurveda é muito simples e factível. Escolher alimentos de acordo com nossa constituição, idade, clima, evitando alimentos exóticos, que não são produzidos próximos de onde vivemos e na época que os consumimos. Cuidar

rigorosamente de nossa digestão, tendo disciplina para só comer com fome e estimular a fome quando ela não surgir. Cuidar rigorosamente de nossas eliminações, dando atenção à evacuação diária e observar as características das fezes, da urina e do suor. Incorporar em nossas vidas os simples processos de *kriyās* do Yoga, como *Jala Netī*, *Vamana Dhautī* e *Śaṅkprakśalana* periodicamente. Uma vez por ano fazer algum processo ayurvédico de desintoxicação e de tonificação. Fazer *āsanas* e *prāṇāyāmas* (o mais importante componente terapêutico das práticas do Yoga) diariamente, com regularidade. Meditar diariamente, pelo menos 20 minutos. Devoção a Deus, seja a forma que possamos concebê-lo. Reverência aos sábios, aos antepassados e à natureza, procurando com a máxima frequência possível estar próximo dela, com sensibilidade e quietude. E servir a todos os seres no máximo de nossa capacidade, com espírito de não violência e veracidade.



Estes hábitos, para serem incorporados em nossas vidas, exigem, principalmente no início, disciplina e certo grau de austeridade, tal como para conseguir qualquer outra meta de nossas vidas. É uma radical mudança de ponto de vista, de foco, para nossas vidas, mas os frutos se apresentam rapidamente na forma de mais paz interior, energia, satisfação e alegria de viver.

Como o Āyurveda e o Yoga podem trabalhar juntos para o desenvolvimento da saúde?

Os *yogis* compreenderam, desde o mais remoto passado, que para executarem seu *sādhana* e alcançarem *samādhi*, necessitavam uma intensa prática e disciplina, o que pressupunha uma vida longa e cheia de *bala*

(resistência). Todos os textos antigos colocam as doenças e o não atendimento das necessidades básicas do corpo como obstáculos para o Yoga. Também demonstram a íntima relação entre mente e corpo. Os estados mentais afetam intensamente o corpo, mas, também, os estados físicos afetam a mente e a mente "traduz" como paz, quando a saúde física predomina ou como estados mentais negativos, quando há algum distúrbio físico. Então, no meio dos *yogis* surgiu o Āyurveda, que é a aplicação prática dos conhecimentos que eles foram adquirindo em relação à vida e suas manifestações em nós mesmos e na natureza, através de suas experiências espirituais e a sensibilidade que o Yoga nos abre em relação ao universo em torno de nós e ao nosso interior. Portanto, o Āyurveda auxilia a promover saúde, resistência, clareza mental, autodisciplina e autoconhecimento, que facilita o êxito no Yoga.

Ainda mais, o Āyurveda, com seu conceito de *prakṛti*, ou constituição individual, nos permite realizar ou ensinar a prática de Yoga mais benéfica para cada pessoa, para que ela possa ter o máximo resultado e não provocar aumento de seus desequilíbrios. Um exemplo: uma pessoa de constituição *vāta*, que tem como atributos o frio e o seco, tem, portanto, suas articulações menos lubrificadas e seus tecidos menos tônicos. Além disso, a mente tende a ser ágil, ansiosa e gostar de muito movimento. Se a colocarmos, no início da aula, para fazer uma forte seqüência de *vinyāsas*, como, em geral, os *vātas* gostam, sem um prévio e cuidadoso *pavanamuktāsana*, para aquecer e lubrificar as articulações, produziremos frequentes lesões articulares e de tendões. Na prática, temos visto estas lesões produzidas pela prática dos *āsanas*, sem levar em conta a constituição individual do indivíduo. Da mesma maneira, *prāṇāyāmas*, mantras, meditação devem ser aplicadas de acordo com cada indivíduo. Cada pessoa tem, de acordo com sua constituição e com outras circunstâncias descritos pelo Āyurveda, aquelas práticas que são seus "talentos" e aquelas que são sua necessidade. Precisamos conciliar isso para que haja *samatva*, equilíbrio.

Por outro lado, quando utilizamos Yoga como *cikitsā*, ou terapia, precisamos de um sistema médico de diagnóstico e o único que se harmoniza completamente com o Yoga é o Āyurveda. Portanto, Āyurveda é o sistema médico preventivo e curativo do Yoga e o Yoga provê um extraordinário sistema de autoconhecimento, valores eternos e elevação da consciência, que funciona como base psicológica e espiritual do Āyurveda.

Os dois juntos, ainda associados com a Astrologia Védica constituem a mais completa base preventiva e terapêutica disponível não só para a humanidade, como para todos os seres viventes.

Como o estudo do Āyurveda pode ajudar os professores de Yoga a direcionar melhor as suas aulas?

Parte da resposta desta pergunta está no item anterior. Originalmente Yoga e Āyurveda são uma única Ciência. Não há como separá-las. É fundamental para um Professor de Yoga conhecer as bases do Āyurveda. Conhecer a anatomia e fisiologia do ponto de vista ayurvédico como *doṣas*, sub-*doṣas*, *mālas*, *dhatus*, *agni*, *srotas* e suas relações com a mente, o ego, os sentidos e o Ātma. Aprender os fundamentos do diagnóstico ayurvédico e as bases terapêuticas, principalmente associadas com a orientação alimentar e estilo de vida. Assim, o Yoga enfatiza a necessidade da alimentação ser sáttvica, para formar a mente pura e luminosa, mas, quando o Professor de Yoga conhece Āyurveda, detalha essa orientação alimentar para aquilo que seja necessário para cada indivíduo, de acordo com a constituição, a idade, o local, o clima e o estado do *agni*. A função do Professor de Yoga tem uma abrangência muito maior que dar uma hora ou uma hora e meia de *āsanas* e outras técnicas duas vezes por semana, como sendo uma das tantas possibilidades de exercícios físicos que a sociedade moderna oferece às pessoas. O Professor de Yoga deve conhecer

o estado atual de cada pessoa, fazendo um diagnóstico individual, com a ajuda do Āyurveda e, assim, orientar amplamente sobre rotina diária, rotina anual, alimentação, estilo de vida, e, principalmente, sobre a unitiva, holística e integrativa visão do Yoga e do Āyurveda sobre a vida e nossas relações com os demais.

Por esta razão, Āyurveda não é apenas um sistema médico. É a ciência da vida e, se queremos viver uma vida feliz, com saúde, beleza e longevidade devemos aprendê-la e praticá-la.

Qual o futuro do Āyurveda no Brasil?

Você sabe que eu viajo pelo mundo todo propagando, ensinando e praticando Āyurveda. E, não só eu, mas todos os professores indianos e ocidentais que vêm ao Brasil dizem que aqui é a terra do Āyurveda, juntamente com a Índia. Temos uma cultura tradicional, que mescla a cultura indígena com a cultura africana e de outros povos que migraram para cá. Ela é extraordinariamente coerente com Āyurveda. Nosso uso tradicional das ervas e dos métodos de desintoxicação e "resguardo". É maravilhoso ver como os métodos de nossas avós, agora tão esquecidos e até desprezados, encontram uma base racional e científica dentro do Āyurveda. Nossa biodiversidade nos permite ter uma imensa variedade de potentes ervas medicinais, sendo que, muitas delas, são idênticas, botanicamente, às encontradas na Índia e já catalogadas e detalhadamente descritas pelos textos ayurvédicos. E, mais ainda, nossa população necessita de um sistema de saúde pública natural, simples, de baixo custo, acessível e universalizado, que enfatize e seja eficiente em prevenção. E minha profunda convicção é que este é o destino do Āyurveda aqui no Brasil. Para isso temos trabalhado diuturnamente tanto nas Instituições às quais servimos como a Suddha Dharma Mandalam, Suddha Sabha Ashram, Escola Yoga Brahmavidyalya e Fundação Sri Vájera, que são instituições privadas, sem fins lucrativos. Mas também estamos empenhados em

criar no Brasil uma Associação Profissional que agregue a todos os profissionais praticantes de Āyurveda, não para fins pessoais ou de pequenos grupos, mas para fazer auto-regulamentarão da atividade profissional e lutar para a oficialização do Āyurveda no Brasil como uma especialidade médica, o perfil e o papel fundamental do terapeuta dentro desse contexto e o Āyurveda como um sistema universalizado de saúde. Esse é um dos nossos mais importantes projetos de *sevā* - serviço ao Supremo - ao qual estamos empenhados, com a ajuda de muitas pessoas aqui no Brasil e de muitas Instituições internacionais.

Participaram da elaboração das perguntas
Tales Nunes e Ana Trevisan

Revisão
Zulmira da Silva

FESTIVAL DE YOGA SALVADOR

Estúdio Guiga Santana

Foto: Guiga Santana / Modelo: Instrutora Roberta Ramalho.

Tema 2010:

Yoga e integração

Ministrantes

Adrian Vilas Bôas (Yoga Santosha)
Eliane Calado (Yoga Dinâmica)
Fernando Célio (Yoga Prática/IRPOS)
Márcia Almeida (Clínica Rosácea)
Marcos Aquino (Yogabahia)
Neide e Jeovah (Casa de Yoga)
Tatiana Furtado (Mahatma Gandhi)
Tatiana Rocha (Ponto de Equilíbrio)

Convidado especial

Dr. Fernando Hoisel com a palestra:
"Alimentação e Saúde"

VENHA DESFRUTAR UM FINAL DE SEMANA ESPECIAL, PRATICANDO YOGA COM GRANDES PROFESSORES NUMA DAS MAIS BELAS PRAIAS DO LITORAL DE SALVADOR.

19, 20 e 21 de novembro de 2010

Local: Gran Hotel Stella Maris - Praia de Stella Maris - Salvador - Bahia - Brasil

Informações: www.yogabahia.com.br

Parcerias: Mundo Verde, Gran Hotel Stella Maris Resort & Conventions, Salvatur, Yoga Journal, Ishys, Vegetarianos, Cadernos de Yoga

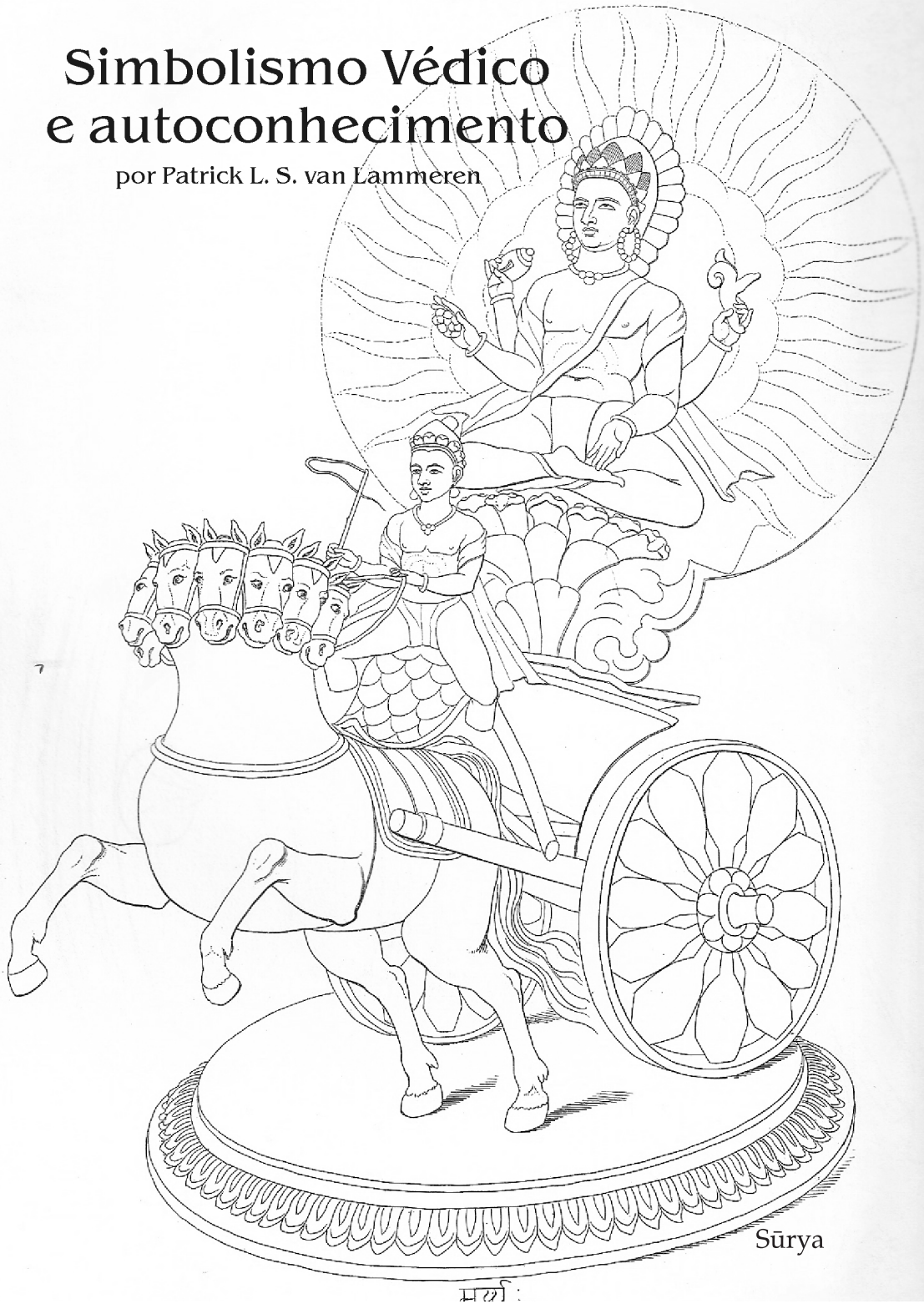
Comunicação visual: Guiga www.guigasantana.com.br

Produção: Juliana Pedreira Cel.: (71) 7812-4471

Realização: Yoga Bahia

Simbolismo Védico e autoconhecimento

por Patrick L. S. van Lammeren



Sūrya

A História de Sūrya, Sañjñā e Chāyā

Sūrya, o Sol, é o astro mais brilhante e evidente. Sua luz e seu calor são fundamentais para todos os seres e, por isso, ele é aquele que sustenta toda a vida. Nos *Vedas*, o Sol é descrito de diversas formas e chamado por diferentes nomes. Devido ao seu brilho e esplendor, muitas são as referências simbólicas relacionadas a ele, como o próprio *Īśvara*, a Ordem que mantém toda a Criação, e como *Brahman*, a luz que é a realidade absoluta.

Nos *Vedas*, os *ādityas* são uma classe de divindades solares, geralmente 12, representando os aspectos do Sol ao longo do ano. Alguns dos mais conhecidos são Mitra, Varuṇa, Savitṛ e Viṣṇu. Cada um destes aspectos exalta *Īśvara* na forma do Sol, evidenciando alguma característica específica. Os rituais diários prescritos pelos *Vedas* consistem em orações para *Īśvara* na forma do Sol, realizados ao nascente, ao meio-dia e ao poente.

Nos épicos e nas *Purāṇas*, Sūrya não tem a grande relevância que possui nos *Vedas*. Contudo, ainda é de grande importância, com diversas histórias que fazem referência a ele. Uma das mais conhecidas é a de Sañjñā e Chāyā, suas duas esposas, que representam a mente do indivíduo vista em seus dois aspectos.

A História de Sūrya, Sañjñā e Chāyā

Viśvakarmā, o arquiteto dos *devas*, tinha uma filha chamada Sañjñā. Todos os dias ela brincava debaixo do Sol quente, como se seus raios não a afetassem. Ela voltava para casa apenas quando o Sol se punha. Seu fascínio e amor por Sūrya só aumentavam com o tempo.

Sañjñā cresceu, e seu pai começou a pensar sobre seu casamento. Conversando com ela, Viśvakarmā perguntou o que ela

achava de casar com Sūrya, já que seu fascínio era evidente há muito tempo. Sañjñā ficou muito contente, e Viśvakarmā foi falar com Sūrya, que aceitou a proposta alegremente.

Viśvakarmā

Os preparativos estavam sendo organizados, mas Viśvakarmā teve uma preocupação, e perguntou a Sañjñā se ela tinha certeza de que seria capaz de resistir à intensidade do brilho de Sūrya. Afinal, ela o veria diariamente, bem de perto, e também durante a noite, já que dormiria com ele. Mesmo para Sañjñā, isto poderia ser realmente demais. Contudo, ela não hesitou, e garantiu que isto não seria problema. Desta forma, o casamento foi realizado com grande pompa, e o casal viveu feliz junto.

Pouco tempo se passou e Sañjñā teve o primeiro filho com Sūrya. Ele recebeu o nome de Vaivāsvata[1], "filho de Vivasvat", o Sol, que se tornaria o 7º *manu*, o progenitor de toda a humanidade desta Criação. *Manu* cresceu, e desde cedo mostrou uma grande sabedoria, que muito orgulhou seus pais.

O tempo passou, e logo chegou um verão atípico. Os raios de Sūrya estavam mais poderosos que o normal; as nuvens e as chuvas não eram suficientes para aliviar o calor intenso, que deixava a Terra cada vez mais seca e quente. Com aquele brilho excessivo, Sañjñā já não conseguia olhar diretamente para seu marido. E, um dia, Sūrya pediu para que ela sentasse ao seu lado, mas ela não foi capaz. Ela disse que não conseguia olhar para ele, o que o deixou muito irritado. Como uma mulher não podia olhar para seu marido? Conforme sua irritação aumentava, mais luz e calor Sūrya produzia, e menos Sañjñā conseguia olhar para ele. Ela lembrou das palavras de seu pai, e de como havia sido negligente a esse respeito.

Sūrya, furioso, amaldiçoou Sañjñā. Como ela não era capaz de olhar para seu marido, o sustentador de toda a vida,

seu próximo filho seria Yama, o deus da morte. Sañjñā tremia com aquela situação, mas ainda não era capaz de abrir seus olhos. Desta forma, Sūrya disse que ela teria mais uma filha, Yamunā, a inconstante, que tremeria assim como sua mãe. Finalmente, Sūrya se foi, e Sañjñā ficou sozinha, envolta em escuridão.

Ainda que Sūrya pudesse ter se acalmado, Sañjñā não tinha coragem de ir falar com seu marido. Ela sabia que não conseguiria olhar para ele novamente. Os meses se passaram, e ela deu à luz gêmeos, Yama e Yamunā, como previsto por Sūrya.

Sabendo não ser capaz de olhar para seu marido, Sañjñā pensou em um plano para resolver o problema, e decidiu que não poderia mais ficar em sua casa. Mas quem poderia cuidar de seus filhos? Foi então que ela viu sua sombra projetada no lago, e a puxou para fora pelo braço. Assumindo a forma de Sañjñā, a sombra ergueu-se, sendo chamada Chāyā, literalmente, "sombra".

Sañjñā explicou a situação a Chāyā, e pediu sua ajuda. Chāyā é imune ao brilho do Sol, e protege todos aqueles que o temem. Por isso, Sañjñā pediu para que fosse para sua casa e cuidasse de seu marido e filhos, como se fosse ela mesma. Chāyā concordou, com uma condição: caso ela fosse maltratada ou ameaçada, ela revelaria toda a verdade. Sañjñā aceitou a proposta, e então se dirigiu para a casa de seu pai. Ela explicou toda a situação, e foi acolhida durante algum tempo. Contudo, Viśvakarmā disse a ela para que retornasse, já que seu lugar era ao lado de seu marido. Sañjñā sabia que isto iria ocorrer e, saindo da casa de seus pais, dirigiu-se para uma floresta, transformou-se em uma égua e começou a realizar *tapas*, ascese, com o objetivo de reduzir o brilho de seu marido de tal forma que ela voltasse a ser capaz de olhar para ele.

Enquanto isso, Chāyā foi para a casa de Sañjñā, encontrando Sūrya e olhando para ele sem problemas. Seu marido a recebeu calorosamente, disse que já não estava mais irritado e que sentia sua falta. Os dois viveram muito bem, com Chāyā cuidando dos três filhos de Sañjñā com carinho. Finalmente, ela teve um filho

com Sūrya, chamado Sāvarṇi, que será o 8º *manu*, posterior a Vaivāsvata. Algum tempo depois, Chāyā teve ainda mais um filho, Śani, o planeta Saturno, e uma filha, Tapatī ou Tāpī.

O tempo passou, e Chāyā cuidou das seis crianças como uma mãe dedicada, já acreditando que Sañjñā nunca voltaria. Contudo, ela não foi capaz de olhar para todas as seis da mesma forma. Seus três filhos tinham cuidados especiais, e os filhos de Sañjñā eram cada vez mais esquecidos e maltratados. Um belo dia, Chāyā ficou tão irritada com Yamunā que começou a bater nela com uma vareta. Yama, muito enraivecido, tentou impedir Chāyā. Diante disto, Chāyā jogou uma maldição sobre Yama, de que seus pés seriam cobertos por vermes. Isto, de fato, veio a se realizar, de forma terrível. Diante destes fatos, Yama e Vaivāsvata Manu decidiram conversar com seu pai.

Os dois contaram tudo o que estava acontecendo, e ainda disseram que Yama foi alvo de uma maldição que veio a se concretizar. E era de conhecimento geral que maldição de mãe não pega em filhos. Portanto, aquela que se dizia Sañjñā não poderia ser realmente a mãe deles, mas uma impostora. Sūrya achou tudo aquilo muito estranho, mas garantiu aos filhos que iria resolver esta questão.

Sūrya foi conversar com Chāyā, e deu um ultimato, perguntando quem realmente era ela afinal. Conforme o combinado, Chāyā revelou toda a verdade, e disse que Sañjñā deveria estar na casa de seu pai, Viśvakarmā. Sūrya, então, dirigiu-se à casa de seu sogro, que explicou que Sañjñā já não se encontrava mais lá. Viśvakarmā havia visto, com seus poderes, que ela estava na floresta fazendo *tapas* na forma de uma égua, com o objetivo de reduzir o brilho de Sūrya.

Com isto, Sūrya foi até a floresta em busca de sua esposa. Ao vê-la, transformou-se também em um cavalo, de maneira que Sañjñā pudesse olhar para ele sem problemas. Os dois passaram algum tempo juntos naquela condição, e deste relacionamento Sañjñā teve mais dois gêmeos chamados Aśvins, divindades

relacionadas com os cavalos e o gado, sendo grandes médicos dos *devas*.

Finalmente, Sūrya e Sañjñā, com os Aśvins, retornaram a seu palácio, e pediram a Viśvakarmā que realizasse o desejo de sua filha, reduzindo o brilho de Sūrya. De acordo, Viśvakarmā, sendo o arquiteto dos *devas*, recolheu um oitavo do brilho do Sol. Com esta luz ele faria, mais tarde, o Sudarśana Cakra, o disco de Viṣṇu; o Vajra, o raio de Indra; o Vel, ou Śakti, a lança de Kārttikeya; e muitas outras armas divinas.

Sañjñā voltou a ser capaz de olhar para seu marido em sua forma real, e ambos decidiram que Chāyā deveria continuar morando com eles. Com isto, todos passaram a viver em harmonia no palácio governado por Sūrya e suas duas esposas, Sañjñā e Chāyā.

Significado

O simbolismo do Sol é muito rico. Ele é aquele que ilumina todo o Universo, tornando todos os objetos conhecidos. É aquele cujo brilho é insuperável, nenhuma outra luz pode iluminá-lo. De fato, uma chama, um raio e mesmo a própria Lua são como que apagados, diante da luz solar. Ele ilumina a si mesmo, sendo auto-revelado, bastando sua mera presença para que seja conhecido. Além disso, é o mesmo para todas as pessoas. Ainda que andemos para um lado ou para outro, como em um carro em movimento, o Sol permanece no mesmo lugar. E, ainda assim, parece que se move diariamente, nascendo a leste e se pondo a oeste. Por todos estes motivos, o Sol é um dos maiores símbolos para Ātmā, ou Brahman, a Consciência livre de limitação e eterna

que ilumina todo o Universo. Da mesma forma como o Sol, vemos este Ātmā como se estivesse em constante movimento, ainda que, de fato, ele nada faça.

Ātmā é a realidade absoluta, livre das formas. Śakti é o poder de fazer surgir a dualidade, todas as formas e a aparente separação entre elas, manifestando o Universo. Este poder é representado pelas duas esposas de Sūrya. Śakti, quando vista do ponto de vista do indivíduo, é chamada Māyā, a ilusão, e faz com que ele se veja como limitado. É na mente que a ignorância de si mesmo se manifesta, e é nela que o conhecimento é revelado. As duas esposas, então, representam a mente, que tem origem nesta Māyā.

Sañjñā significa "consciência", "conhecimento claro", e representa a mente consciente. Chāyā significa "sombra", e representa o inconsciente, aquilo que está oculto. O inconsciente é como a sombra do consciente. Por debaixo da superfície da mente, há uma imensidão oculta de conclusões, emoções e tendências, que governam nossa forma de agir e lidar com o mundo. Assim, nossos gostos e aversões, nossa personalidade e a forma como reagimos às situações são um reflexo do que há em nosso inconsciente. Contudo, conclusões falsas sobre si mesmo e tensões emocionais, relacionadas a tantos eventos do passado com o qual o indivíduo pode não ter lidado adequadamente, tornam-se um obstáculo dentro do estilo de vida de Yoga. Tais nós virão à tona na forma de reações toda vez que uma nova situação a dispare, negando a visão que a tradição nos oferece. Portanto, uma mente equilibrada faz-se fundamental para a aquisição do autoconhecimento, e, por isso, estas reações devem ser trabalhadas.

Sañjñā desde criança é apaixonada por Sūrya, e seu maior desejo é casar-se com ele, o que acaba por se realizar, deixando-a muito feliz. Contudo, a felicidade não é derivada dos objetos. Na realização de um desejo, a mente torna-se mais relaxada, e pode-se estar consigo mesmo. Isto é a experiência de felicidade.

A felicidade que buscamos em tantos objetos é, na verdade, a realidade do próprio sujeito. A satisfação do desejo não a produz, apenas a torna temporariamente evidente. Portanto, todas as buscas dos seres são, fundamentalmente, a busca por si mesmo. Isto é representado pela paixão de Sañjñā pelo Sol, Ātmā.

A vida de Sañjñā segue tranquila, à medida que suas expectativas são satisfeitas na realização de seus desejos. Contudo, o Universo é mutável, e as situações não são eternas. Além disso, nossos desejos são sempre substituídos por outros. Desta forma, a mente é levada a buscar por outros objetos, em uma busca sem fim. Caso o novo desejo não seja realizado, a frustração toma conta da mente, e reagimos.

A insatisfação é uma incapacidade de estar consigo mesmo, derivado da falta de conhecimento sobre o Ātmā. Assim, a mente tomada de ignorância e insatisfeita não é capaz de ver este Ātmā, da mesma forma com que Sañjñā não consegue olhar para seu marido, devido ao brilho intenso. O resultado são dois filhos: Yama, a morte, e Yamunā, a inconstância. Não tendo clareza sobre Ātmā, o indivíduo vê-se como o corpo e a mente, naturalmente mortais, e oscila ao sabor das emoções e das situações que se apresentam.

Quando seus gostos e aversões não são satisfeitos, a mente consciente se retira, e dá lugar ao inconsciente, que age livremente. Chāyā é deixada no lugar de Sañjñā, e representa o agir mecanicamente, reagindo devido à frustração. Dois gêmeos nascem dela: Śani e Tapatī. Na Astrologia Védica, Śani representa a inauspiciosidade, o *pāpa*, demérito, e toda forma de dificuldade. Seu veículo é um corvo, e sua presença evidencia mau agouro. Tapatī é também chamada Tāpī, a febre, tormento ou sofrimento. O resultado de uma mente reativa e sem discriminação é unicamente sofrimento

e demérito, à medida que agimos de forma não deliberada, atropelando o Dharma. Com o tempo, Chāyā destrata cada vez mais os filhos de Sañjñā, batendo e lançando uma maldição sobre Yama. Isto retrata a natureza agressiva de uma mente reativa.

A mente reativa pode, em algum momento, se acalmar. Contudo, em breve uma nova situação a levará a agir mecanicamente novamente, e o ciclo permanece, mantendo o indivíduo em uma roda de sofrimento sem fim.

A tradição mostra um meio para lidar adequadamente com esta mente. Tudo o que a pessoa pode fazer é observar suas reações, as aceitando ao invés de negá-las, para que possa entender como elas funcionam. Tendo entendimento do que as dispara, podemos evitar situações em que ficaríamos expostos a elas, e este conhecimento nos oferece uma liberdade nas ações. Mais do que isto, ganhamos uma capacidade de comando sobre a própria mente, e caso nos deparemos inevitavelmente com uma situação que possa disparar as reações, ainda assim podemos agir deliberadamente, sem ser levado pela mecanicidade da mente. Para que seja possível observar as próprias reações, é necessário que se observe a própria mente, com certa objetividade. Isto é obtido através de determinadas disciplinas, que tornarão a mente disponível como objeto de observação, e de um entendimento e vivência do *dharma*.

Na história, isto é ensinado através dos seis filhos de Sūrya. Vaivāsvata Manu, o primogênito, e Yama vão conversar com o pai sobre a situação com a suposta mãe. Os vários *manus* estão associados com o *dharma*, na medida em que são os responsáveis por ensinar a humanidade sobre os valores. Os *Dharma Śastras*, escrituras que se dedicam ao *dharma*, são atribuídas a Manu. Já Yama não é apenas o deus da morte, mas também do *dharma*, sendo chamado Dharmarāja, o rei do *dharma*. É dito que o indivíduo segue, após a morte, para Yama, e este determina o local para onde irá, dependendo de seu *pūṇya*, mérito, e *pāpa*, demérito. Portanto, Yama é "aquele que controla", uma vez que

é ele que governa o resultado das ações após a morte. É dito que o *dharma* é o melhor amigo de uma pessoa, uma vez que é a única coisa que a acompanha depois da morte. Além disso, o nome Yama também faz referência aos *yamas* e *niyamas*, que constituem ações a serem evitadas e outras a serem executadas dentro do estilo de vida de Yoga. Tais disciplinas conduzem o *yogi* a uma vida de *dharma*.

Assim, os dois filhos de Sūrya, Vaivāsvata e Yama, representam o compromisso com o *dharma*, os valores e a disciplina que conduz a eles. Através deste compromisso, a mente torna-se objetiva, e é possível entender melhor sobre as próprias reações e questioná-las.

Os outros filhos também são chaves para a aquisição de uma mente equilibrada e com clareza, podendo ser vistos em duplas. Vaivāsvata relaciona-se com Sāvarṇi. Savarṇā é um outro nome de Chāyā, e significa "aquela que é igual", neste caso à Sañjñā. A mente inconsciente é apenas outra face da mente consciente, e por isso ambas são idênticas. Sāvarṇi, portanto, é o filho daquela que é igual, Chāyā. Sendo outro *manu*, relaciona-se com Vaivāsvata, representando, ambos, o *dharma*. Enquanto Vaivāsvata representa o *dharma* derivado da mente consciente, no momento em que deliberadamente agimos de acordo com ele, Sāvarṇi representa o *dharma* derivado da mente inconsciente, no momento em que os valores são assimilados e o *dharma* é seguido automaticamente, como naturais.

Śani, Saturno, não é apenas o *pāpa*, demérito, mas também o aprendizado que nasce desta vivência. Ninguém deseja *pāpa*, mas a vida é uma mistura de *pūṇya* e *pāpa*. Se houvesse apenas *pāpa*, só haveria sofrimento, e não seria possível nem mesmo uma tranquilidade mínima para a busca do autoconhecimento. Porém, se só houvesse *pūṇya* não haveria questionamento sobre este que sou eu, uma vez que todos os desejos seriam realizados, e viveríamos na ignorância eternamente. A mistura de ambos, com uma ligeira predominância de *pūṇya*, é o que permite o autoconhecimento. A realização e a frustração de desejos resultam em um questionamento

que leva à maturidade de mente. Portanto, Śani representa este aprendizado, que é obtido com o suporte das disciplinas. Yama e Śani são relacionados desta forma, observando que Śani por vezes é chamado também de Yama, devido à conexão entre ambos.

Tapatī, ou Tāpī, significa "aquela que esquenta", ou seja, a febre, derivado da raiz *tap* "esquentar". Contudo, esta é a mesma raiz que gera *tapas*, a ascese. Portanto, Tāpī faz referência ao *tapas*. Com as disciplinas adequadas, obtém-se uma capacidade de observar a si mesmo e as próprias reações. Tapatī e Yamunā são ambas rios, e por este motivo representam o conhecimento, por meio do qual o indivíduo é purificado de todo demérito e ignorância. É dito que aquele que se banha nas águas do Yamunā fica livre da morte, uma vez que é querido da irmã de Yama.

Os seis filhos de Sūrya, portanto, indicam que a chave para uma mente objetiva e clara é uma vida de disciplina e firmeza no *dharma*. Agindo inicialmente de forma deliberada, aos poucos a pessoa é absorta no estilo de vida de Yoga, e naturalmente suas ações passam a refletir o *dharma*, que fica estabelecido no inconsciente.

Tendo descoberto a verdade contada por Chāyā, Sūrya vai de encontro a Sañjñā, que havia se transformado em uma égua e se dedicava a *tapas* com o objetivo de contemplar seu marido. Ele também assume a forma de um cavalo, e deita-se com sua esposa.

O cavalo é símbolo de luz na tradição védica. É ele que puxa a carruagem do Sol, e está relacionado com o intelecto, onde o conhecimento se faz presente. Portanto, o casal na forma de cavalos representa uma mente discriminativa, um intelecto aguçado. Tendo adquirido uma mente objetiva que não é levada pelas reações e com discriminação, o indivíduo é capaz de compreender o ensinamento, que evidencia a verdade de si mesmo como não diferente de Ātmā. Isto é representado pela união de Sañjñā, a mente, com Sūrya, Ātmā. O resultado são outros dois gêmeos, os Aśvins. Aśvin deriva do nome *aśva*, "cavalo", e significa "aquele

que possui cavalos", ou "aquele que consiste de cavalos".

Tais divindades são relacionadas ao crepúsculo, quando o céu está iluminado mesmo sem o Sol estar visível. Cada um deles aparece na forma de cavalos dourados, a luz, um antes do nascer do Sol, e outro depois dele se pôr. São considerados médicos dos *devas*, e curam todas as doenças. Desta forma, os Aśvins representam o ensinamento que é compreendido, eliminando o sofrimento do indivíduo e o curando da maior das doenças, a ignorância.

Finalmente, Viśvakarmā, pai de Sañjñā, reduz o brilho de Sūrya, permitindo que sua filha veja claramente seu marido. Quando olhamos para o Sol, não o vemos, de fato. A luz é tão brilhante que não podemos contemplá-lo. Tudo o que vemos são seus raios, que são como que uma coberta, ocultando a visão clara do astro. Este brilho é *upādhi*, uma superimposição, que faz com que vejamos os raios no lugar da realidade que é o Sol. Da mesma maneira, o Universo inteiro, com todas as suas formas, é superimposto na realidade que é Ātmā. Confundindo o Absoluto com as formas, deixamos de vê-lo, e concluímos sermos o corpo e a mente, limitados e insuficientes. Na *Īśa Upaniṣad*, é dito para que Pū an, outro nome do Sol, retire seu brilho intenso, para que possamos vê-lo. Este mantra tem o mesmo sentido que nesta história, e constitui uma oração para que a ignorância seja retirada de nossa visão e que possamos ver a verdade. Assim, a diminuição do brilho de Sūrya representa o autoconhecimento, a visão clara deste Ātmā, que é contemplado com a mente, Sañjñā.

E, desta forma, Sūrya governa seu palácio com suas duas esposas, Sañjñā e Chāyā, e seus filhos, relacionados em três duplas. Toda a família do Sol é constituída de dualidade, assim como o Universo e a vida; contudo, Sūrya é um único, *ekam*, aquele que ilumina todos, a luz que é a verdade do Eu.

पूषन्नेकर्षे यम सूर्य प्राजापत्य व्यूह रश्मीन् समूह तेजः ।
यत्ते रूपं कल्याणतमं तत्ते पश्यामि योऽसावसौ पुरुषः सोऽहमस्मि ॥१६॥

pūṣannekarṣe yama sūrya prājāpatya vyūha raśmīn samūha tejaḥ |

yatte rūpaṁ kalyāṇatamaṁ tatte paśyāmi yo'sāvasau puruṣaḥ so'hamasmi | |16| |

Ó Pūṣan (protetor do universo), ó Aquele que anda sozinho, ó Controlador, ó Sūrya, ó descendente do Criador, remova (seus) raios, junte (seu) brilho e calor. Eu vejo aquela sua forma, que é mais bela. Aquele que é esse Puruṣa, esse sou eu.[2]

[Īśa Upaniṣad, 16]

Patrick van Lammeren é professor de simbolismo védico, estudante de física pela UFF e estudante de Vedānta desde 2004, além de fazer parte da equipe do Centro de Estudos Vidyā Mandir, dirigido pela professora Gloria Arieira

Revisão
Zulmira da Silva

Imagem de entrada
MOOR, Edward. *Hindu Godss and Godesses*. Mineola, New York: Dover Publications, 2006.

Notas

1 Vaivāsvata Manu, filho do Sol, é também chamado Satyavrata, seu nome na vida anterior em que foi salvo da dissolução do Universo por Viṣṇu na forma de Matsya Avatāra. Ver Cadernos de Yoga, nº 25.

2 Tradução do sânscrito para o português por Gloria Arieira.